

**МАСТЕРА  
ПСИХОЛОГИИ**

**Кэррол Э. Изард**

# **ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ**



**ПИТЕР®**

# МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ



**Carroll E. Izard**  
University of Delaware  
Newark, Delaware

# **THE PSYCHOLOGY OF EMOTIONS**

**Plenum Press · New York and London**

Кэррол Э. Изард

# ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск  
Киев · Харьков · Минск

2006



ББК 88.352.1

УДК 159.96

ИЗ2

**Изард К. Э.**

**ИЗ2** Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2006. — 464 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 5-314-00067-9

Имя Кэррола Э. Изарда, одного из создателей теории дифференциальных эмоций, известно каждому психологу. «Психология эмоций» (1991) является расширенной и переработанной версией его книги «Эмоции человека» (1978), которая стала у нас в стране одним из базовых пособий по курсу психологии личности. В «Психологии эмоций» Изард анализирует и обобщает огромное количество новых экспериментальных данных и теоретических концепций, вошедших в научный обиход в последние десятилетия, на протяжении которых наука об эмоциях стремительно эволюционировала. Рекомендуется изучающим психологию личности, социальную, когнитивную, клиническую психологию.

ББК 88.352.1

УДК 159 96

Права на издание получены по соглашению с Plenum Press.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 1991 Plenum Press, New York

ISBN 0-306-43865-8 (англ.)

© Перевод на русский язык ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

ISBN 5-314-00067-9

© Издание на русском языке, оформление ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	12
-------------------	----

Благодарности .....	14
---------------------	----

## Глава 1

О происхождении и функциях эмоций .....	15
--	----

К вопросу о происхождении мотивации и эмоций .....	18
---	----

Происхождение мотивации выживания .....	18
--	----

Происхождение эмоций .....	19
----------------------------	----

От физиологического драйва к эмоции: голод, вкусовые ощущения, отвращение .....	22
---	----

Типы мотивации .....	23
----------------------	----

Рефлексы и автоматизированное поведение .....	24
--	----

Инстинкты .....	25
-----------------	----

Драйвы .....	26
--------------	----

Эмоции .....	27
--------------	----

Взаимодействие чувства и мысли: аффективно-когнитивные структуры .....	28
--	----

Некоторые характеристики эмоций ....	30
--------------------------------------	----

Устойчивость—изменчивость .....	30
---------------------------------	----

Врожденность—приобретенность ..	31
---------------------------------	----

Вопрос о позитивных и негативных эмоциях .....	34
---	----

Воздействие эмоций на человека: предварительный обзор .....	34
--	----

Эмоции и тело .....	35
---------------------	----

Взаимодействие эмоций и процессов развития личности и социальных отношений .....	36
--	----

Эмоции и перцептивно- когнитивные процессы .....	38
---	----

Резюме .....	38
--------------	----

## Глава 2

Определение эмоций. Связь эмоций с когнитивными процессами, поведением и личностью .....	41
--	----

Эмоции в теориях эмоций и личности .....	41
---	----

Психоаналитическая концепция аффекта и мотивации .....	41
---	----

Измерительный подход: возбуждение, активация и шкалирование эмоций .....	46
--	----

Когнитивные теории эмоций и личности .....	49
---	----

Эмоции как результат биологических процессов. Эмоциональные паттерны как	
--	--

личностные черты .....	53
------------------------	----

Когнитивно-аффективный подход ...	54
-----------------------------------	----

Теория дифференциальных эмоций ....	54
-------------------------------------	----

Эмоции как основная мотивационная система .....	55
--	----

Шесть систем организации личности .....	55
--	----

Эмоции и эмоциональная система ...	56
------------------------------------	----

Сложные эмоциональные комплексы в критических жизненных ситуациях .....	60
---	----

Что такое базовая эмоция? .....	63
---------------------------------	----

Как понять эмоции .....	65
-------------------------	----

Резюме .....	67
--------------	----

Глоссарий .....	69
-----------------	----

Для дополнительного чтения .....	71
----------------------------------	----

## Глава 3

Эмоции, сознание и связь эмоций и когнитивных процессов .....	73
--	----

Концептуализация сознания .....	74
---------------------------------	----

Сознание как поток мысли .....	74
--------------------------------	----



Экспериментальное изучение потока сознания .....	76	Новизна .....	109
Сознание как парадигма .....	77	Воображение и мышление .....	112
Сознание как аспект биологической организации .....	78	Мимическое выражение интереса ....	112
Эмоции и сознание как переживание биологических процессов .....	79	Физиологические проявления эмоции интереса .....	113
Эмоции как организующий фактор сознания .....	81	Субъективное переживание эмоции интереса—возбуждения .....	115
Ощущение, эмоция, сознание .....	82	Два подхода к исследованию субъективного переживания эмоции .....	115
Ощущение, смысл и эмоция .....	83	Исследование Бартлета—Изарда с применением ШДЭ и ПШ .....	119
Аффекты и уровни сознания .....	83	Резюме .....	121
Эмоция и восприятие .....	84	Для дополнительного чтения .....	122
Взаимодействие между эмоцией и когнитивным процессом и сознание .....	86		
Условно-рефлекторные активаторы эмоции .....	86	<b>Глава 5</b>	
Эмоции, сознание, когнитивные процессы и действие .....	88	<b>Эмоция интереса—возбуждения:</b>	
Функции полушарий и эмоции .....	89	<b>развитие и социализация .....</b>	<b>124</b>
Эмоции и организация сознания .....	91	Эволюционное значение эмоции интереса .....	124
Сознание и устойчивые характеристики эмоций .....	92	Интерес и эволюция общества .....	124
Качество эмоционального переживания неизменно .....	93	Интерес как стабилизирующий фактор сексуальных и семейных отношений .....	125
Эмоция с нами всегда .....	94	Интерес и развитие интеллекта ....	125
Чувство, восприятие, знание .....	96	Функции эмоции интереса .....	126
Возрастные изменения в эмоциональных процессах и в операциях сознания .....	96	Биологическая функция интереса ...	126
Возрастные изменения в эмоциональных реакциях .....	97	Мотивационная функция интереса ..	126
Возраст и активаторы эмоций .....	98	Социальная функция интереса .....	128
Когда чувства берут верх над разумом, или		Развитие и социализация эмоции интереса .....	130
Кризис подросткового возраста .....	98	Развитие эмоции интереса в ее взаимосвязи с другими эмоциями ...	131
Резюме .....	100	Социализация интереса .....	132
Для дополнительного чтения .....	101	Развитие связей между эмоцией интереса и когнитивными функциями .....	133
		Интерес и перцептивно- когнитивное развитие .....	134
		Интерес, искусство и интеллектуально-творческая деятельность .....	135
		Когнитивные ориентации, основанные на интересе .....	138
<b>Глава 4</b>		Взаимодействие интереса с другими эмоциями и драйвами .....	138
<b>Интерес—возбуждение: активация, выражение, переживание .....</b>	<b>103</b>	Интерес и боль .....	139
Характеристики эмоции интереса ....	105	Интерес и радость .....	139
Активация интереса .....	107	Интерес и страх .....	139
Перемены .....	107		
Одушевленность .....	108		

Регуляция интереса—возбуждения ...	140	Взаимодействие радости с перцептивно-когнитивными процессами и действием .....	176
Эмоция интереса—возбуждения в психопатологии .....	140	Дезадаптивные интеракции радости с когнитивными процессами и действием .....	176
Эмоция интереса в развитии личности ..	141	Причины и последствия радости .....	177
Интерес и достижения .....	141	Субъективное переживание радости .....	179
Резюме .....	144	Когнитивная радость способствует эмпатии, альтруизму и креативности .....	180
Для дополнительного чтения .....	145	К вопросу о функциях эмоциональных переживаний .....	182
<b>Глава 6</b>		Субъективное переживание радости: эмпирическое исследование .....	183
<b>Удовольствие—радость: фактор психологического благополучия и социальной привязанности .....</b>	<b>146</b>	Счастье и развитие личности: эмпирическое исследование .....	183
Характеристики радости .....	146	Глубинное изучение счастья и личности .....	184
Чем радость отличается от чувственного удовольствия .....	146	Психофизиологические исследования эмоции радости у взрослых .....	186
Причины радости .....	147	Резюме .....	188
Выражение радости .....	149	Для дополнительного чтения .....	189
Соматические проявления радости .....	151	<b>Глава 8</b>	
Субъективное переживание и функции удовольствия—радости ..	152	<b>Удивление—изумление .....</b>	<b>190</b>
Другие функции радости .....	154	Активация, выражение и переживание удивления .....	190
Социальная функция радости .....	154	Значение удивления .....	193
Биологические функции радости ..	155	Для дополнительного чтения .....	195
Развитие и социализация эмоции радости .....	155	<b>Глава 9</b>	
Взаимодействие эмоции радости с другими эмоциями .....	157	<b>Печаль .....</b>	<b>196</b>
Регуляция радости .....	157	Выражение, переживание и функции печали .....	196
Стремление к счастью, или Как обрести радость .....	158	Причины печали .....	196
Преграды на пути к радости .....	158	Предрасположенность к печали. Индивидуальные различия .....	197
Радость и психическое здоровье .....	163	Мимическое выражение печали ....	198
Резюме .....	164	Переживание печали .....	199
Для дополнительного чтения .....	166	Функции печали .....	201
<b>Глава 7</b>		Печаль и физиологические драйвы	203
<b>Радость. Эмпирическое изучение ....</b>	<b>167</b>	Развитие и социализация эмоции печали .....	204
Развитие эмоции радости у ребенка ..	168	Социализация печали через наказание .....	204
Генетические факторы .....	168	Социализация печали через поощрение .....	205
Социально-экономические и культурные факторы .....	169		
Социализация радости .....	169		
Развитие улыбки и смеха .....	170		
Развитие улыбки у новорожденных детей .....	170		
Развитие смеха .....	172		
Понимание юмора .....	175		



Социализация печали посредством частичного поощрения .....	206	Жизнь во гневе:	
Смешанные методы социализации печали .....	206	очень личная история .....	243
Взаимодействие печали с другими эмоциями, когнитивными процессами и поведением .....	207	Оскорбление .....	248
Взаимодействие печали и гнева ....	207	Предварительное резюме .....	248
Связь между печалью и страхом ....	207	Мимическое выражение гнева .....	249
Взаимодействие печали и стыда ....	208	Субъективное переживание гнева ....	252
Взаимодействие печали с когнитивными процессами и с поведенческими актами .....	208	Значение эмоции гнева .....	254
Регуляция печали .....	210	Развитие и социализация гнева .....	256
Резюме .....	211	Гнев и агрессия .....	258
Для дополнительного чтения .....	212	Боль, гнев и агрессия .....	258
<b>Глава 10</b>		Гнев и физическая агрессия .....	259
<b>Печаль, горе, депрессия .....</b>	<b>213</b>	Переживание гнева, выражение гнева и агрессия .....	260
Горе и печаль .....	213	Стабильность агрессивного поведения .....	262
Биологические факторы .....	213	Последствия подавления гневной экспрессии .....	263
Культурные факторы .....	214	Агрессия и потребность в самопознании .....	264
Психологические факторы .....	215	Триада враждебности .....	265
Экспрессия и переживание горя ....	215	Резюме .....	266
Функции горя .....	215	Для дополнительного чтения .....	267
Горе в контексте привязанности и разлуки .....	216	<b>Глава 12</b>	
Горе и печаль .....	217	<b>Отвращение и презрение .....</b>	<b>268</b>
Горе и психопатология .....	219	Отвращение .....	268
Печаль и депрессия .....	219	Происхождение эмоции отвращения .....	269
Нейрофизиологический и биохимический подходы к изучению депрессии .....	222	Развитие эмоции отвращения .....	270
Биогенетический, социокультурный и когнитивный подходы .....	223	Причины отвращения .....	271
Теории научения и депрессия .....	224	Мимическое выражение отвращения .....	274
Психоаналитическая теория депрессии .....	228	Переживание отвращения .....	275
Теория дифференциальных эмоций и эмпирическое исследование депрессии .....	229	Биологическая и социальная функции отвращения .....	276
Резюме .....	236	Взаимодействие гнева и отвращения .....	277
Для дополнительного чтения .....	238	Отвращение и психологические нарушения .....	277
<b>Глава 11</b>		Презрение .....	280
<b>Гнев .....</b>	<b>240</b>	Причины презрения .....	280
Причины гнева .....	241	Выражение презрения .....	282
Ограничение свободы .....	241	Переживание презрения .....	283
Препятствия в достижении цели ....	241	Субъективное переживание презрения .....	283
Аверсивная стимуляция .....	242	Функции презрения .....	284
		Различия между враждебностью и агрессией .....	286

Аффективные паттерны в ситуациях гнева, отвращения, презрения и враждебности .....	287	Тревога как эмоциональный паттерн. Эмпирические исследования .....	321
Резюме .....	289	Резюме .....	324
Для дополнительного чтения .....	290	Для дополнительного чтения .....	325
<b>Глава 13</b>		<b>Глава 14</b>	
<b>Страх и тревога .....</b>	<b>292</b>	<b>Смущение .....</b>	<b>326</b>
Характеристики страха .....	292	Соматические изменения при смущении .....	327
Определение страха .....	293	Выражение смущения .....	327
Причины страха .....	294	Переживание смущения .....	328
Драйвы и гомеостатические процессы как активаторы страха ...	294	Функции смущения .....	332
Эмоции как активаторы страха ....	294	Застенчивость как черта личности ...	333
Когнитивные процессы .....	295	Смущение и проблемы социальной адаптации .....	337
Естественные активаторы страха ....	295	Резюме .....	339
Боль и антиципация боли .....	296	Для дополнительного чтения .....	340
Одиночество .....	298		
Внезапное изменение стимуляции ...	298		
Внезапное приближение .....	298		
Необычность .....	299		
Высота .....	300		
Культуральные сигналы опасности: роль научения и опыта .....	302	<b>Глава 15</b>	
Влияние привязанности на механизмы заимствования страха ...	304	<b>Стыд .....</b>	<b>342</b>
Неустойчивая привязанность как источник страха .....	304	Биологические и психологические характеристики стыда .....	342
Фобии .....	305	Мимическое выражение стыда и его физиологические аспекты .....	343
Страхи: врожденные или приобретенные? .....	307	Переживание стыда .....	345
Некоторые причины и последствия страха .....	308	Причины стыда .....	347
Выражение страха: проблема дифференциации страха ...	309	Эволюционно-биологические и психологические функции стыда .....	353
Субъективное переживание страха ...	311	Эмоция стыда в эволюционно- биологической перспективе .....	353
Субъективные составляющие и эмоциональные паттерны ситуации страха .....	314	Психосоциальные функции стыда ..	354
Функции страха .....	315	Стыд на защите «Я» и личностной целостности .....	356
Развитие и социализация страха .....	316	Социокультурные факторы .....	358
Взаимодействие страха с другими эмоциями .....	318	Социализация стыда .....	360
Страх и печаль .....	318	Стыд и сексуальное развитие .....	361
Страх и стыд .....	319	Взаимодействие стыда с другими эмоциями и социальным поведением .....	362
Техники управления страхом .....	319	Стыд, общительность и приверженность групповым нормам .....	364
Тревога .....	320	Стыд и сексуальное влечение .....	364
		Взаимодействие стыда с другими эмоциями .....	365
		Стыд и депрессия .....	365



Резюме .....	366	Вина и сексуальное поведение .....	401
Для дополнительного чтения .....	368	Как противостоять переживанию вины .....	407
<b>Глава 16</b>		Резюме .....	407
<b>Вина, совесть и нравственность ....</b>	<b>369</b>	Для дополнительного чтения .....	409
Характеристики вины .....	370	<b>Глава 17</b>	
Выражение вины .....	370	<b>Любовь .....</b>	<b>410</b>
Переживание вины .....	371	Что такое любовь .....	410
Детерминанты вины .....	375	Истоки любви. Эволюционно- биологическое наследие .....	412
Происхождение и функции вины .....	380	Наследие приматов .....	414
Развитие эмоции вины и ее взаимоотношения с сочувствием ..	381	Материнская любовь .....	415
Вина и психопатология .....	383	Дискретные эмоции и материнская любовь .....	419
Эмоция вины в различных теоретических концепциях .....	384	Братско-сестринская любовь и дружба .....	420
Психоаналитическая концепция вины .....	384	Ревность .....	421
Понятие экзистенциальной вины ...	385	Романтическая любовь .....	422
Некоторые представления теории научения об источниках развития вины и о ее значении .....	387	Резюме .....	425
Экспериментальные исследования эмоции вины .....	392	Для дополнительного чтения .....	425
Взаимодействие вины и гнева .....	392	<b>Эпилог .....</b>	<b>426</b>
Вина и готовность идти на уступки ..	394	<b>Список литературы .....</b>	<b>427</b>
Способность испытывать вину как личностная черта .....	396	<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>450</b>
Вина и враждебность .....	399		

*Посвящается Коннору,  
Флинну и Оливии*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Прошло тринадцать лет с тех пор, как вышла в свет книга «Human Emotions» (1978)<sup>1</sup>, количество научных работ по данной теме за это время почти удвоилось. Опубликовано множество книг и статей, так или иначе затрагивающих проблему человеческих эмоций. В настоящее время наука располагает таким объемом информации, связанной с эмоциями, что студентам и профессионалам становится трудно разобраться в многообразии теорий и эмпирических наблюдений.

Развитие нейрофизиологии и нейропсихологии углубило наши представления о церебральных механизмах, гормонах и нейротрансмиттерах, обслуживающих эмоциональную сферу. Достигнуто более глубокое понимание динамики эмоционального развития, тесной взаимосвязи процессов эмоционального и когнитивного развития, значительности влияния эмоций на темперамент и межличностные отношения. Социальные психологии ввели в сферу научного осмысления свои труды, посвященные изучению коммуникативных функций различных эмоциональных проявлений, влиянию эмоций на общение и поведение. Когнитивная и социально-когнитивная психология вооружила нас более глубоким пониманием когнитивных детерминант эмоций, взаимосвязи эмоциональных и когнитивных процессов. Психология личности начинает трактовать личностные черты в терминах отдельных эмоций. Клиническая психология обнаружила взаимосвязь между отдельными разновидностями психических расстройств и частными типами эмоциональных переживаний, и это новое знание учитывается в психотерапевтической практике.

Именно вследствие того, что русло научного прогресса столь решительно повернуло в сторону психологии эмоций, так углубило и пополнило общий объем знаний в этой сфере, я и взялся написать этот учебник. Я поставил перед собой задачу — определить базовые эмоции и помочь студентам понять, каким образом активируется, как проявляется и переживается, какие функции выполняет каждая из них. Учебник подает материал с эволюционно-онтогенетической точки зрения: главным образом в нем описаны результаты исследований в области психологии развития, психологии личности, социальной и клинической психологии, хотя я постарался уделить необходимое внимание и наиболее впечатляющим достижениям нейрофизиологов и нейропсихологов, когнитивных психологов, психофизиологов и представителей других отраслей науки.

В учебнике подробно рассмотрены и проанализированы различные теории частных эмоций, и наиболее тщательно те из них, которые посвящены эмоциональной жизни индивидуума, проблеме влияния эмоций на сознание и поведение. Данные теории оперируют терминами отдельных, четко выраженных эмоций, таких как радость и печаль, гнев и страх, стыд и смущение, каждой из которых присущи уни-

---

<sup>1</sup> Русский перевод: Изард К. Эмоции человека. — М.: Изд-во МГУ, 1980.



кальные нейрофизиологические, экспрессивные и эмпирические / мотивационные характеристики. Мне бы не хотелось, чтобы данный подход натолкнул читателя на мысль о том, что когнитивные установки и поведенческий стиль конкретного индивидуума всегда можно трактовать как результат действия некоей конкретной, отдельно взятой эмоции. Как правило, в жизни мы сталкиваемся с тем, что поведение обусловлено множеством противоречивых и разнонаправленных эмоций.

Мне представляется необходимым сразу предупредить читателя о том, что в основе этой книги лежит эволюционно-онтогенетический, биосоциальный подход, принцип раздельного рассмотрения частных эмоций. Я призываю читателя сосредоточить внимание на генетических корнях эмоций, на их некогнитивных детерминантах, призываю толковать эмоции как отдельную, обособленную систему. Это поможет ему верно воспринять все изложенное ниже.

Однако, несмотря на мою приверженность указанному подходу, в конце каждой главы в списке рекомендуемой для дополнительного чтения литературы читатель сможет найти работы иного характера, в частности и такие, в которых эмоции рассматриваются как результат оценивания или атрибуции. Даже такие публикации содержат интересный материал, который преподаватели могут использовать в своих лекциях, а студенты — в своих докладах и рефератах, что, несомненно, расширит их понимание проблемы эмоций.

*Кэррол Э. Изард*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Множество ученых, представляющих самые разные отрасли знания, своими исследованиями и научными трудами внесли свой вклад в написание этой книги. Большую помощь оказали мне работы моих коллег и аспирантов, как нынешних, так и бывших. Если бы не мудрость и самоотверженность множества преданных своему делу исследователей, эта книга никогда не появилась бы на свет.

Не могу не упомянуть моих студентов, которые также, прямо или косвенно, содействовали появлению этой книги. Каждая из глав, посвященных частным эмоциям, содержит автобиографические отчеты студентов о наиболее интенсивных эмоциональных переживаниях. Этот труд ума и чувств помогает нам глубже понять, каким образом эмоции влияют на наши мысли и поступки в повседневной жизни, а порой и драматически изменяют человеческую судьбу. На примере этих отчетов можно увидеть, как кратковременное, но яркое и сильное эмоциональное впечатление вызывает длительное переживание и стойкие личностные изменения.

Мне хотелось бы выразить признательность руководству психологического факультета Дэлаверского университета за творческую атмосферу, созданную в стенах этого учебного заведения, и коллегам, беседы с которыми помогли мне глубже продумать отдельные темы, освещаемые в этом учебнике. С самыми теплыми чувствами я вспоминаю детей, участвовавших в нашем лонгитюдном исследовании по изучению эмоционального развития ребенка, и их терпеливых матерей. Отдельная благодарность д-ру О. Морису Хэйнсу, ученому, совместно с которым мы проводили это исследование, — благодаря ему продуктивность и эффективность работы моей лаборатории заметно возросла. Не могу не вспомнить добрую фею лаборатории — исполнительного секретаря Шэрон Л. Антонио: ее обаяние, душевная теплота и высокий профессионализм воодушевляли всю исследовательскую группу, кроме того, она оказала неоценимую помощь лично мне во время подготовки рукописи к печати.

И как всегда — моя глубочайшая признательность Барбаре Синквифилд Изард, чьи красота, великодушие и любовь придают моей жизни, личной и научной, необыкновенную полноту и насыщенность. Ее профессиональные интересы не могли не повлиять на содержание этой книги. Мы совместно ведем учебный семинар по эмоциям человека. Как высокообразованный театровед она с необычайной легкостью может подобрать уместный пример из мировой драматургии, чтобы проиллюстрировать тему дискуссии, будь то интеграция эмоционального опыта, мимические и пластические формы эмоциональной экспрессии или роль эмоций в повседневной жизни. Ее знания обогащают наши семинары, они же придали доходчивости этой книге.

Я благодарен всем, кто помогал мне в работе. Без их помощи, без их самоотверженного труда эта книга вряд ли увидела бы свет.

*Кэррол Э. Изард*

# О ПРОИСХОЖДЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ЭМОЦИЙ

Психология эмоций как наука едва достигла своего совершеннолетия. Странно, что эта столь очевидно актуальная тема более века, то есть фактически весь срок существования психологии, оставалась вне основного русла ее развития. Наиболее проникательные исследователи человеческой природы, еще до появления каких-либо научных данных, понимали всю важность эмоций для человеческого самосознания и социальных отношений, и до нас дошли их высказывания о том, что именно эмоции питают творчество и отвагу. Однако до 80-х годов нашего столетия психология фактически игнорировала эмоции. Мне могут возразить, что психология в свои первые сто лет развития являла собой парадокс — науку, которая принципиально не обращается к сути тех вещей, которые изучает. Но разве можно всерьез пытаться понять человека и его взаимоотношения с окружающим миром, обходя вниманием эмоции?

В последние годы нам приходится сталкиваться с самыми разными точками зрения на природу и значение эмоций. Одни исследователи полагают, что в рамках науки о поведении можно вообще обойтись без понятия «эмоция». Так, Даффи (Duffy, 1962), как, впрочем, и многие другие исследователи (напр., Lindsley, 1957), считает, что поведенческие проблемы проще объяснять с помощью понятий «активация» или «возбуждение» (arousal), которые не столь аморфны, как термины, относящиеся к эмоциональной сфере. Другие же (Tomkins, 1962, 1963; Izard, 1971, 1972) утверждают, что эмоции образуют первичную мотивационную систему человека. Некоторые исследователи рассматривают эмоции как кратковременные, преходящие состояния, тогда как другие убеждены в том, что люди постоянно находятся под влиянием той или иной эмоции, что поведение и аффект — неразрывны (Schachtel, 1959). Некоторые ученые считают, что эмоции разрушают и дезорганизуют поведение человека, что они являются основным источником психосоматических заболеваний (Arnold, 1960a, б; Lazarus, 1968; Young, 1961). Другие же авторы, напротив, полагают, что эмоции играют позитивную роль в организации, мотивации и подкреплении

лении поведения (Izard, 1971, 1972; Leeper, 1948; Mowrer, 1960; Rapaport, 1942; Schachtel, 1959; Tomkins, 1962, 1963).

Некоторые исследователи сводят эмоции к висцеральным функциям, к проявлению деятельности структур, иннервируемых вегетативной нервной системой (Wepfer, 1950). Состоявшийся в 1974 году в Баку XXVI Международный физиологический конгресс был целиком посвящен эмоциям и висцеральным функциям (Гасанов, 1974). Другие исследователи подчеркивают важность внешних, в том числе мимических, проявлений эмоций, акцентируют внимание на роли соматической нервной системы, то есть той части нервной системы, которая поддается произвольному контролю (Gellhorn, 1964, 1970; Tomkins, 1962, 1963; Ekman, Friesen, Ellsworth, 1972; Izard, 1971, 1972).

Большинство психиатров и психологов-клиницистов рассматривают различные виды психопатологии и нарушения адаптации как «заболевания эмоциональной сферы» (Dunbar, 1954). С другой стороны, Маурер (Mowrer, 1960, 1961), например, утверждает, что психопатология и дезадаптация вызываются не эмоциональными расстройствами, а нарушениями мышления, установок и поведения. Некоторые ученые исходят из того, что эмоции должны быть подчинены когнитивным процессам (и разуму), они рассматривают нарушение этой субординации как признак неблагополучия. Другие, напротив, считают, что эмоции выступают в роли пусковых механизмов когнитивных процессов, что они порождают и направляют их (то есть управляют рассудком) и что главное, чем должны заниматься исследователи, это вопрос о качестве и интенсивности этих эмоций.

Существует мнение, что человек может избежать психопатологических расстройств, решить многие личностные проблемы, просто отказавшись от неадекватных эмоциональных реакций, то есть подчинив эмоции жесткому контролю сознания. В то же время, согласно другим представлениям, лучшим средством в этих случаях является высвобождение эмоций для их естественного взаимодействия с гомеостатическими процессами, драйвами (drives), когнитивными процессами и двигательными актами.

У психологов, так же как у философов и педагогов, нет единой точки зрения относительно роли, которую играют в жизни человека эмоции. Так, некоторые из них, полагая разум характеристикой истинно человеческого в человеке, утверждают, что смыслом человеческого существования должна быть именно познавательно-интеллектуальная деятельность. В нашем обществе, да и не только в нашем, человек, начав учиться в раннем детстве, продолжает свое образование по мере взросления до достижения зрелости; при этом само образование чаще всего понимают как процесс знакомства с фактами и овладения теориями, как процесс накопления информации.

Но другие ученые, несмотря на увлеченность процессом познания, несмотря на то что интеллект стал их орудием производства, а наука — судьбой, все же склонны относить человека к разряду существ эмоциональных или, может быть, эмоционально-социальных. По их мнению, сам смысл нашего существования имеет аффективную, эмоциональную природу: мы окружаем себя теми людьми и вещами, к которым привязаны эмоционально. Они утверждают, что научение через переживание (как в личном, так и в социальном плане) не менее, а быть может, и более важно, чем накопление информации.

Одними из первых о важной роли эмоций в поведении людей высказались Липер (Leeper, 1948), ведущий специалист по теории личности, и Маурер (Mowrer, 1960), выдающийся специалист по психологии научения. Маурер утверждал, что «эмоции являются одним из ключевых, фактически незаменимых факторов в тех изменениях поведения или его результатов, которые мы называем «научением» (Mowrer, 1960, р. 307). Маурер должен был признать порочность общепринятого для западной цивилизации недоверчивого и презрительного отношения к эмоциям и их принижения перед интеллектом (разумом, логикой). «Если представленные рассуждения верны, то эмоции чрезвычайно важны для самого существования живого организма и вовсе не заслуживают такого противопоставления “разуму”» (Mowrer, 1960, р. 308).

Наверное, невозможно написать книгу, которая адекватно отражала бы все множество теорий, существующих в данной области. В данном учебнике реализован лишь один из подходов к проблеме эмоций, подход, который правильнее всего было бы назвать психологией дифференциальных эмоций. В рамках этого подхода я попытаюсь охарактеризовать свойства и функции каждой отдельно взятой эмоции, а также особенности отношений между различными эмоциями и их взаимодействие. Я полагаю не менее важным рассмотреть взаимоотношения, которые связывают эмоции, когнитивные процессы и поведение. С этих же позиций, с позиций психологии дифференциальных эмоций, рассматривают проблему эмоции многие теоретики и исследователи, и результаты их исследований найдут отражение в этом учебнике. Наиболее значительные теории, сложившиеся в рамках указанного подхода, основываются на ряде общих предпосылок, главной из которых является представление о том, что эмоции служат организующим и мотивирующим фактором поведения человека, его личностного развития и отношений с окружающим миром. Наиболее типичная теория из всех существующих в рамках данного подхода будет представлена в главе 2.

Наш подход принципиально отличается от того, в котором эмоциональные проявления и эмоциональные состояния представлены в некоем континууме и подлежат оценке в категориях «приятного—неприятного», «напряженного—расслабленного». Я не буду досконально рассматривать теории, сложившиеся в рамках этого подхода, но буду приводить данные, относящиеся к каждой из описанных мною эмоций в терминах этих шкал.

Несмотря на то что ученые еще не пришли к консенсусу относительно природы эмоций и их значения, теоретические и практические достижения последнего десятилетия позволяют нам выделить психологию дифференциальных эмоций в качестве самостоятельной дисциплины. В узком кружке психологов-теоретиков мы можем сколь угодно долго спорить о предпочтительности того или иного подхода, но люди, далекие от этих проблем, как правило, сами того не подозревая, придерживаются именно нашей точки зрения, они говорят о том, что радуются или грустят, злятся или боятся, они никогда не перепутают эти эмоции, потому что прекрасно знают, какое чувство у них вызывает та или иная эмоция и каковы ее внешние проявления. Но многие ли из них всерьез задумываются над основополагающими вопросами? Например, над тем, что же на самом деле представляют собой эмоции? Каковы механизмы их возникновения? Как они воздействуют на нас и нашу жизнь? Прежде чем пытаться ответить на эти вопросы, стоит рассмотреть проблему происхождения мотивации и эмоций.



## К ВОПРОСУ О ПРОИСХОЖДЕНИИ МОТИВАЦИИ И ЭМОЦИЙ

Какую бы разновидность мотивации мы ни рассматривали, будь это базовая потребность, обеспечивающая выживание индивида, или эмоциональная направленность на повышение уровня жизни, мы должны будем признать, что она возникала и претерпевала изменения в ходе эволюции, как и другие структуры и функции человека. Чтобы внести ясность, которой так не хватает нашей стремительно развивающейся науке, уместно будет более подробно остановиться на некоторых соображениях относительно происхождения и развития различных видов человеческой мотивации, в особенности происхождения и развития эмоций, составляющих ядро мотивационной структуры человека.

### Происхождение мотивации выживания

Существование «мотивационной» системы в ее рудиментарном виде можно предположить уже у самых первых обитателей Земли. «Мотивация» простейших одноклеточных организмов основана на электрохимических процессах. И хотя они еще не обладали способностью к когнитивной оценке стимулов, им удалось адаптироваться и выжить. Они вышли победителями из неравного сражения с окружающей средой, вооруженные не разумом, а простейшей мотивационной системой, которая помогала им приблизиться к желанному и избежать опасного.

Последние исследования, посвященные проблеме возникновения вкусовых ощущений, показывают, что даже простейшие вирусы способны испытывать своего рода «отвращение», они «пятятся», стараясь избежать контакта с ядовитым веществом (из личного разговора с Т. Р. Скоттом, ноябрь 1988). Вполне возможно, что и одноклеточные животные имеют аналогичные механизмы, мотивирующие реакцию приближения—избегания. Эти механизмы, обеспечивающие организм питанием и защищающие его от токсичных веществ, жизненно необходимы. Некоторые нейробиологи склонны рассматривать нейробихевиоральный аспект этих реакций как гедонистический процесс, при котором адекватная модель поведения обеспечивается принятием решения и инструментальным действием. Существует несколько теорий мотивации, уходящих корнями в концепцию «приближения—избегания». Так, например, для фрейдовской теории мотивации и личности центральными являются понятия «удовольствие» (приближение) и «боль» (избегание). Именно на противопоставлении «удовольствия» и «боли» основывается его понимание секса и агрессии.

К базовым потребностям относятся те мотивы, или нужды, которые обеспечивают выживание и физическое благополучие индивида. В неблагоприятных условиях именно они побуждают индивида бороться за свою жизнь — искать пищу, воду, убежище, выводить из организма продукты жизнедеятельности. В обычных же условиях, когда эти нужды легко удовлетворить, связанная с ними деятельность становится обыденной и не требующей значительных затрат времени (Maslow, 1971). Однако, когда неблагоприятные условия среды, нехватка ресурсов угрожают выживанию или благополучию индивида, голод пробуждает эмоцию, и это взаимодействие драйва и эмоции оказывается чрезвычайно эффективным.

## Происхождение эмоций

Такие драйвы, как голод или сексуальное влечение, присущи нам потому, что они необходимы для выживания. Но для чего нужны эмоции? Неужели они тоже способствуют выживанию? Если мы спросим себя, для чего в ходе эволюции возникли рефлекс и инстинкты, то ответ будет лежать на поверхности. Рефлекс — это специфическая реакция на определенный стимул. Инстинкты обеспечивают успешное исполнение более сложных моделей поведения, причем некоторые из этих моделей остаются неизменными на протяжении всей жизни животного от рождения до смерти. Мы знаем, что человек рождается с очень ограниченным набором рефлексов, и лишь некоторые из них, вроде рефлекса моргания, остаются с ним навсегда. Рефлексы и инстинкты ригидны, они жестко привязаны к стимулу, их явно недостаточно, когда ситуация требует принятия решения в ситуации выбора или в ситуации, требующей гибкости поведения.

Однако рефлекс и инстинкты обеспечивают адаптацию индивида, снабжая его четко определенным способом реагирования на ограниченный, постоянный набор объектов и явлений окружающей среды. То же самое можно сказать о мотивах, которые мы называем драйвами, — о голоде, жажде, сексуальном влечении, избегании боли и потребности в выведении из организма продуктов жизнедеятельности. Эти мотивационные системы необходимы для выживания человека. Их иногда называют потребностями выживания, поскольку они наряду с регуляторной химической, или гомеостатической, системой обеспечивают наше физическое благополучие.

Но как и для чего возникли эмоции? По мере эволюции наших предков период взросления и обучения молодых особей становился все более длительным — им требовался все больший и больший срок, чтобы научиться добывать пищу, заботиться о себе. Для того чтобы ребенок выжил, между ним и человеком, заботившимся о нем (обычно это мать), должна была возникнуть тесная взаимная привязанность. Мы не знаем, каким образом она возникла и как трансформировалась в ходе эволюции, но, основываясь на данных современных исследований, можно с уверенностью утверждать, что цементирующим фактором взаимной привязанности матери и ребенка являются эмоции. Наглядным доказательством тому может стать простой эксперимент. Оставьте на несколько минут годовалого младенца без матери в незнакомой комнате. Большинство детей отреагирует на разлуку яркой эмоцией (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978; Shiller, Izard, Hembree, 1986). Если же связь между матерью и младенцем нарушается на более продолжительное время или нарушена постоянно, мы можем наблюдать выразительнейший букет негативных эмоций, которые в отдельных случаях перерастают в тяжелые формы депрессии и способны вызвать даже общее истощение организма (Bowlby, 1969; Spitz, 1965).

Несомненно, одной из причин возникновения человеческих эмоций в ходе эволюции была необходимость обеспечить социальную связь между матерью и ребенком. Экологическая ниша человеческого ребенка такова, что носителем всех когнитивных, социальных и физиологических навыков, необходимых для выживания младенца, является заботящийся о нем взрослый. Младенец просто не выжил бы, если бы его мать не испытывала мощной потребности держать его на руках. Ребенок во всем зависит от матери: она удовлетворяет его потребности в пище, тепле, уходе,



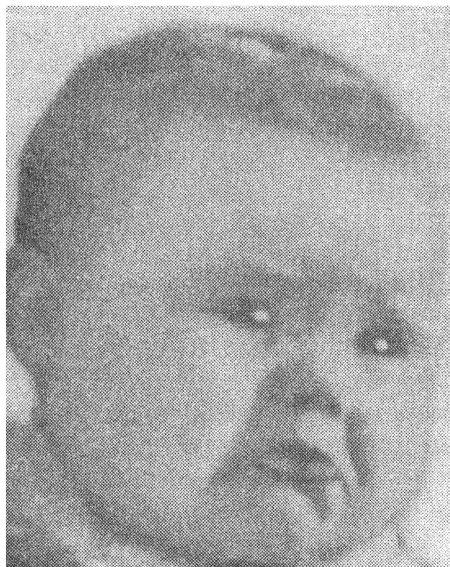
Интерес



Радость



Удивление



Печаль

*Рис. 1-1. Мимическое выражение основных эмоций у маленьких детей.*



Гнев



Отвращение



Страх



Боль/страдание

защищает его от опасности. Не так давно мы поняли, что, кроме всего этого, ребенку для физического здоровья и психологического благополучия необходима также и родительская любовь. Даже взрослому человеку бывает трудно справиться с жизненными неурядицами, если он обделен любовью. Именно такого рода обделенность лежит в основе многих психологических нарушений, и особенно депрессии. (В последней главе мы еще вернемся к этому вопросу и рассмотрим, какое влияние оказывает длительность периода детской зависимости и взаимная привязанность матери и ребенка на возникновение и формирование сложного эмоционального комплекса, называемого любовью.)

Другой причиной возникновения эмоций была насущная необходимость в средствах коммуникации между матерью и ребенком, так же как и между взрослыми людьми. Многочисленные исследования, посвященные вопросам эмоционального развития ребенка, показывают, что задолго до того, как ребенок начинает понимать обращенную к нему речь и произносить отдельные слова, он уже может сообщать окружающим о своем внутреннем состоянии с помощью некоторого набора сигналов (Izard, Huebner, Risser, McGinnes, Dougherty, 1980). Например, голод и боль могут проявляться через внешнее выражение физического страдания. О вовлеченности в ситуацию, интересе к человеку или предмету сигнализирует выражение радости и интереса на лице ребенка, тогда как фрустрация выражается гневом (рис. 1-1).

Подобная система социальной коммуникации, базирующаяся на эмоциональной экспрессии, жизненно важна, ибо без нее связь между матерью и ребенком была бы невозможна. Исследования показывают, что родителей, дети которых страдают болезнью Дауна, очень огорчает и угнетает обстоятельство, что дети не могут сообщать им о своих переживаниях посредством мимики и иных способов эмоциональной коммуникации (Emde, Katz, Thorpe, 1978).

Эмоции необходимы для выживания и благополучия человека. Не обладая эмоциями, то есть не умея испытывать радость и печаль, гнев и вину, мы не были бы в полной мере людьми. Эмоции стали одним из признаков человечности. Не менее важна и наша способность сопереживать чужим эмоциям, способность к эмпатии, равно как и способность выразить эмоцию словами, рассказать о ней. Эволюционное значение эмоций состоит в том, что они обеспечили новый тип мотивации, новые поведенческие тенденции, большую вариативность поведения, необходимые для успешного взаимодействия индивида с окружающей средой и для успешной адаптации.

### **От физиологического драйва к эмоции: голод, вкусовые ощущения, отвращение**

Невозможно сказать наверняка, каким образом в процессе эволюции человек пришел к такому многообразию эмоций, какое характерно для него сейчас. Мы можем только предполагать, что уже первые живые организмы имели некие механизмы, позволявшие им реагировать на стимулы окружающей среды, то есть принимать или отвергать их, приближаться к ним или отстраняться от них.

Некоторые эмоции могли развиваться из сенсорных процессов и физиологических драйвов, связанных с базовой реакцией приближения—отстранения. Похоже, что

*Рис. 1-2. На фотографии изображена индийская девочка, которая держит в руках только что вылепленный ею ком свежего коровьего навоза. У человека западной культуры подобное занятие вызвало бы отвращение, но на ее лице мы видим лишь приветливую улыбку. В данном случае улыбка девочки относится к людям, фотографирующим ее, и являет собой субстрат эмоционального отношения к людям, тогда как аффективно-когнитивная реакция девочки на объект (навоз) обусловлена ее социокультурным опытом. (В Индии высушенный коровий навоз издавна используют в качестве топлива.)*



именно такие корни имеет эмоция отвращения. Отказ от пищи на основе вкусовых ощущений — это простейший и наиболее ранний пример эмоции отвращения. Способность простейших вирусов «отпрыгнуть» от опасного стимула, возможно, является прототипом реакции отвращения, которую можно наблюдать у человека, пробующего невкусную пищу. Новорожденные дети, даже те, что родились без полушарий головного мозга, реагируют на горькую пищу выразительной гримасой отвращения (Steiner, 1973). Если в младенческом возрасте вкус пищи является единственным безусловным и эффективным раздражителем, вызывающим реакцию отвращения, то по мере обучения человека и приобретения им опыта круг этих раздражителей расширяется. Как только ребенок начинает понимать, что значит «испорченная пища» (это происходит примерно в семь лет), он научается испытывать отвращение к любой пище, которая кажется ему испорченной, — при этом неважно, испорчена она на самом деле или нет (Rozin, Fallon, 1987).

Становясь старше, человек научается испытывать отвращение к определенным объектам, запах и вкус которых ему неизвестен и которые, возможно, не имеют никакого отношения к пище. Например, у него может вызывать отвращение грязная одежда или сквернословие, а иногда он может испытать отвращение к какому-то человеку или даже к самому себе.

Если происхождение эмоции отвращения достаточно очевидно, — похоже, что она уходит своими корнями в первичные вкусовые ощущения и чувство голода, — то установить происхождение других эмоций не так-то просто. Мы не знаем, *как* они возникли, мы можем лишь строить догадки о том, *почему* они возникли.

## ТИПЫ МОТИВАЦИИ

Мотивация обычно имеет два компонента — стимуляцию и сенсорный процесс или двигательный акт. То есть мотивация предполагает активацию одного или нескольких базовых чувств — зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса — или некое

событие, которое вызывает сенсорную обратную связь. Простейшим типом стимуляции является стимуляция, порождаемая физическим телом. С помощью зрения вы оцениваете информацию, которую несет вам свет, отразившийся от приближающегося к вам мяча. Сама по себе эта информация не имеет большого мотивационного значения. Но если этот мяч летит на вас с огромной скоростью и вы должны поймать или отбить его, то эта же информация будет определять и направлять ваше поведение, мотивировать его. Понятно, что если все это происходит на футбольном поле, то ваше поведение будет определяться не только этой сенсорной информацией, но и множеством других мотивов, например желанием испытать радость победы, боязнью показаться неуклюжим или смешным, удовольствием и возбуждением от самого процесса игры.

## Рефлексы и автоматизированное поведение

Рефлекс — это простейшая форма поведения. Он непосредственно связан с раздражителем. Часть врожденных, безусловных рефлексов отмирает по мере созревания нервной системы, проявляясь лишь при патологиях, другие же служат человеку на протяжении всей его жизни. Например, любой из нас, будь то ребенок или взрослый человек, на порыв ветра, направленный в лицо, отреагирует морганием. Благодаря этому врожденному рефлексу легкоуязвимая поверхность глазного яблока защищена от потенциально опасных инородных тел.

Рефлекс — это автоматическая реакция на стимул, осуществляющаяся без предварительной когнитивной оценки стимула и не подразумевающая сознательного выбора модели поведения. Человеку свойствен относительно небольшой набор рефлексов именно потому, что рефлексы помогают адаптироваться только к тем стимулам, которые не требуют оценки, логического осмысления, а число таких стимулов очень невелико. Реакцию человека практически на любой раздражитель сложно предсказать, она всегда зависит от контекста ситуации и индивидуальных особенностей восприятия и когнитивной оценки.

О теннисистах принято говорить как о спортсменах с хорошо развитыми рефлексами. В самом деле, стоит представить, что в вашу сторону со скоростью 50 миль в час летит мяч, и станет понятно, что времени на размышления, на оценку ситуации и принятие решения у вас практически нет. Однако было бы ошибкой утверждать, что в этом случае задействованы лишь рефлексы игрока. Нельзя забывать, что автоматизм реакции, отточенность движений и верность глазомера он приобрел в результате изнурительных тренировок.

Любое движение теннисиста, кажущееся нам рефлекторным, на самом деле не что иное, как сознательный выбор, совершаемый молниеносно. Это и поворот запястья в момент подачи, и техника удара слева при отскоке, и укороченный удар при игре на твердом покрытии, и разворот боком к сетке с вытянутой по направлению к мячу свободной рукой при приеме высоко летящего мяча. Чем более автоматизированы движения игрока, чем больше их в его арсенале, тем больше у него остается времени и когнитивных ресурсов для выработки стратегии игры. Хорошие игроки — это игроки, до автоматизма отшлифовавшие движения, необходимые для хорошего удара. Ясно, что для точности движений необходимы также атлетическая



одаренность и способность почувствовать верный момент. Не каждый спортсмен обладает конституцией, нервной системой и характером Криса Эверта или Джимми Коннора. Навыки этих двух теннисистов настолько отточены, что все их поведение на корте выглядит как рефлекс.

## **Инстинкты**

Инстинкт — явление более сложное, чем рефлекс. Инстинкты, как правило, порождаются протекающими в организме гормональными процессами. Наиболее яркие, интересные примеры инстинктивного поведения можно наблюдать в жизни животных. В отличие от рефлексов, проявления которых мы можем заметить в поведении человека, инстинкты проявлены не столь отчетливо. Любой рефлекс, вроде моргания или расширения зрачка, представляет собой врожденную фиксированную реакцию на специфический раздражитель. Рефлекс всегда жестко привязан к стимулу, это стандартная реакция, которой организм отвечает на определенный раздражитель. Инстинкты, которые мы можем наблюдать у животных, напротив, представляют собой совокупность сложных реакций, иногда эту совокупность реакций называют паттерном фиксированных действий. Инстинкты значительно слабее привязаны к конкретному стимулу, чем рефлекс. Рефлекторная реакция обязательно будет исполнена целиком, тогда как последовательность инстинктивных действий может быть прервана и модифицирована, что заставляет нас предположить участие в инстинктивном поведении неких элементов когнитивной оценки. И все же, несмотря ни на что, инстинктивное поведение животного всегда останется в рамках фиксированного поведенческого паттерна, остающегося неизменным на протяжении всего его жизненного цикла. Приведем несколько примеров, показывающих, как инстинкт животного помогает ему выстроить свое поведение таким образом, чтобы выжить, чтобы, в буквальном смысле слова, проскочить меж челюстей смерти.

Едва успев завершить последнюю линьку, самец паука-скакуна отправляется на поиски самки. При этом он не имеет права на ошибку — он должен выбрать именно представительницу своего вида и должен совершить именно те па брачного танца, которые пробудят в его подруге чувственность, а не аппетит, — в противном случае она просто съест его. Он может руководствоваться только инстинктом, потому что за свою недолгую жизнь не имел возможности выяснить, как выглядят самки его вида и какие движения ему следует совершить для того, чтобы подавить ее пищевой рефлекс и стимулировать к спариванию (Lorenz, 1965, p. 25).

С еще более замечательным примером инстинктивного поведения мы сталкиваемся, наблюдая за первым полетом юного стрижа. Не укладывается в голову, каким образом столь сложная совокупность действий может определяться информацией, заложенной в генах птицы. Лишь эволюционная точка зрения, учитывающая миллионы лет развития, в состоянии дать объяснение этому факту.

Птенец стрижа, родившийся и выросший в узкой тесной норке, где он не мог даже расправить крылья, не говоря о том, чтобы махать ими, где он не в состоянии был приобрести навыков пространственного зрения, так как ограниченный объем его обиталища не позволял ему этого, — этот птенец, едва покинув нору, тут же демонстрирует блестящую способность к определению расстояния до объекта, оценивая его видимое смещение

относительно фона. В своем стремительном полете он в состоянии преодолеть любые сложности — сопротивление воздуха, восходящие потоки, турбулентность, воздушные ямы, он может «опознать» и поймать добычу и, наконец, умеет точно приземлиться в нужном месте. Если бы мы попытались записать всю информацию, необходимую для осуществления столь сложных форм поведения в условиях изменчивой внешней среды, у нас получился бы не один том. Причем из описания одного только врожденного механизма оценки расстояния до объекта получился бы отменный курс стереометрии, а очерк реакций и действий, совершаемых стрижем в полете, мог бы стать полноценным учебным пособием по аэродинамике (Lorenz, 1965, p. 25–26).

Большинство психологов сегодня склоняются к мнению, что человек вовсе не имеет инстинктов, подобных тем, которые свойственны животным. Фрейд в свое время рассуждал об инстинктах жизни и смерти, но очень немногие из ученых, специализирующихся на исследовании поведения человека, согласятся с его концепцией. Некоторые ученые, обсуждая проблемы материнства и детства, говорят о материнском инстинкте. В самом деле, можно привести некоторые доводы в пользу существования материнского инстинкта или, по крайней мере, генетической обусловленности привязанности матери к своему ребенку, и все же думается, что материнское поведение — это скорее приобретенный комплекс реакций и чувств, нежели врожденный, инстинктоподобный паттерн, хотя бы потому, что слишком уж различны его индивидуальные и социокультурные проявления.

Макдугал (McDougall, 1908), один из величайших психологов начала века, полагал, что инстинкты так же присущи человеку, как и животным. Он предложил теорию, согласно которой каждому животному инстинкту в человеческом поведении соответствует вполне определенная эмоция, несущая в себе инстинктоподобный побудительный заряд. Представляется, что направление мысли Макдугала было верным. Действительно, роль рефлексов и инстинктов в жизни животных, судя по всему, аналогична роли эмоций в жизни человека. Ниже мы приведем доказательства тому, что природа эмоций в некоторой степени аналогична природе рефлексов и инстинктов. Принципиальная разница между ними состоит в том, что эмоции, несмотря на свою мотивационную мощь, не определяют поведения человека непосредственно, они служат лишь фактором, влияющим на его поведенческие тенденции. Они не привязаны жестко к конкретному стимулу, не привязаны ни к каким поведенческим паттернам или поведенческим актам; в отличие от рефлексов и инстинктов, та или иная эмоция не может служить отличительной чертой какого-то этапа жизненного пути. Эмоции сопровождают нас постоянно, от рождения до смерти.

## Драйвы

Драйвами мы будем называть физиологические потребности, или нужды, составляющие базу всей животной жизни. К ним относятся голод, жажда, потребность в выведении из организма продуктов жизнедеятельности, потребность в безопасности (избегание боли) и половое влечение. Иногда эти потребности называют «потребностями, обеспечивающими выживание» (survival needs), поскольку от их удовлетворения зависит сама жизнь индивида. Драйвы сообщают индивиду об опасностях, регистрируемых автоматическими системами регуляции гомеостаза, системами контроля за кровообращением, дыханием, температурой тела. Совместная работа драй-

вов и гомеостатических процессов обеспечивает основу жизнедеятельности организма, но можно ли их рассматривать как основу и источник мотивации, которая действует на человека в повседневной жизни? Некоторые психологи склонны считать, что базовые, физиологические драйвы, такие как голод и жажда, половое влечение и стремление избежать боли, в общей структуре человеческой мотивации не могут играть существенной роли (Maslow, 1971). Действительно, в благоприятных условиях окружающей среды, когда удовлетворение этих потребностей не составляет труда, драйвы не проявляют себя как мотивы. Подтверждением этого тезиса может стать хотя бы многообразие и сложность человеческого поведения. Попытки объяснить технические, научные, литературные и художественные достижения человечества с помощью понятийного аппарата элементарных нужд — например сублимацией сексуального влечения или любого другого биологического драйва — выглядят бесплодными и могут быть расценены лишь как интеллектуальные упражнения.

Сейчас, когда наука доказала, насколько значимы эмоции для коммуникации и обустройства социальной жизни человека, в частности в процессе формирования привязанности между матерью и ребенком, нам следует понять, что человеческое поведение обусловлено не только действием элементарных потребностей. Для того чтобы понять и включить в научный обиход такие понятия, как ценность, цель, мужество, преданность, способность к сопереживанию, альтруизм, жалость, гордость, сострадание и любовь, мы должны согласиться с существованием исключительно человеческих эмоций.

## Эмоции

Эта книга написана во многом именно для того, чтобы раскрыть понятие «человеческая эмоция», понятие настолько сложное, что лаконичное определение не сможет полностью раскрыть его сути. Глава 2 целиком посвящена определению эмоции, в ней я предлагаю несколько критериев, с помощью которых можно приблизиться к идентификации и пониманию такого смыслового конструкта, как базовая эмоция. Чтобы у нас не возникло недопонимания с самого начала, приведу краткое и несложное определение эмоции, которое, однако, ни в коем случае нельзя считать полным.

Эмоция — это нечто, что переживается как чувство (feeling), которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия.

Каждый аспект данного определения чрезвычайно важен для понимания природы эмоции. Эмоция мотивирует. Она мобилизует энергию, и эта энергия в некоторых случаях ощущается субъектом как тенденция к совершению действия. Эмоция руководит мыслительной и физической активностью индивида, направляет ее в определенное русло. Если вы охвачены гневом, вы не броситесь наутек, а если вы перепуганы, вы вряд ли решитесь на агрессию. Эмоция регулирует или, вернее сказать, фильтрует наше восприятие. Счастье заставляет человека воспринимать мир через пресловутые розовые очки: умиляться самым обыденным вещам, вроде запаха полевого цветка и парения птицы на закате, и идти по жизни легкой, пружинистой походкой.

## **Взаимодействие чувства и мысли: аффективно-когнитивные структуры**

Когда эмоция возникает как отклик на конкретный ментальный образ, будь то символ, понятие или мысль, можно говорить о возникновении связи между чувством и мыслью, или об аффективно-когнитивной структуре. У взрослого человека эмоции очень часто связаны с ментальными образами, и потому мне представляется необходимым акцентировать внимание на этом тезисе: регулярное возникновение определенной эмоции в ответ на определенный образ в конце концов приводит к формированию аффективно-когнитивной структуры. Сразу же замечу — при всей важности когнитивной составляющей этого союза, при всей ее кажущейся приоритетности по сравнению с аффективным компонентом, именно вторая составляющая, то есть эмоция, обеспечивает мотивационный заряд структуры.

Аффективно-когнитивные структуры могут представлять собой комбинацию драйва и когнитивного процесса или комбинацию драйва, эмоции и когнитивного процесса. Как видите, понятие аффективно-когнитивной структуры не сводится к простой сумме аффективного и когнитивного компонентов, но мы должны разобраться в нем для того, чтобы в дальнейшем понять еще более непростое явление, такое как человеческая мотивация. Бывают ситуации, когда представляется несложным вычленив из поведения человека отдельные мотивационные составляющие и понять, какую роль играет в нем тот или иной драйв, эмоция и/или мысленный образ. Например, чувство уныния, печаль могут потребовать от человека компенсации и подтолкнуть его к мысли, что он должен каким-то образом утешить себя. В отдельных случаях нарушения поведения, связанные с питанием, бывают обусловлены именно таким механизмом. Если в критический эмоциональный момент человек испытывает хотя бы малейшее чувство голода, он может обмануться и внушить себе, что пища избавит его от дискомфорта, — и в результате эмоция и мысленный образ, подкрепленные физиологическим драйвом, подтолкнут прежде умеренного в питании человека к обжорству.

Аффективно-когнитивная структура может быть элементарной, как, например, у младенца, который радуется при виде матери. Но она может быть и крайне изощренной, подобно только что описанному комплексу обжорства. Аффективно-когнитивная структура может проявляться как ценность, цель или идеал, а комплекс таких структур может стать основой мировоззрения или идеологии. Но какие бы формы ни принимала аффективно-когнитивная структура, она всегда играет чрезвычайно важную роль в человеческом поведении. Нелишне будет повториться: мотивационная сила аффективно-когнитивной структуры кроется в ее аффективной составляющей, в драйве, в эмоции или в комбинации того и другого.

Для того чтобы наглядно проиллюстрировать, как эмоции влияют на сознание и поведение, приведем случай из жизни одного юноши-футболиста.

Чарли был талантливым спортсменом, прекрасно учился, и казалось, что все складывается как нельзя лучше. Но однажды время для него словно остановилось. На очередной игре он получил травму колена, и ему пришлось прекратить тренировки, чтобы пройти курс лечения и реабилитации.

Спустя пять недель, когда меня уже выписывали из больницы, мой лечащий врач предупредил меня, что я могу продолжить занятия футболом, но если вновь поврежу колено, с футбольной карьерой мне придется расстаться, как и вообще со спортом.

Слова врача потрясли юношу. У Чарли вытянулось лицо, он почувствовал слабость и оцепенение. Некоторое время он не мог сдвинуться с места, он стоял, стиснув зубы и стараясь подавить слезы.

Я вышел от врача и напрямик направился домой. Мне хотелось одного — поскорее оказаться в своей комнате. Мне нужно было сообразить, что же делать дальше. Я отдавал себе отчет в том, что это решение должно определить всю мою последующую жизнь, и в то же время я понимал, что это именно моя жизнь, а значит, я должен сам принять решение.

Чарли был отважным парнем и не раз доказывал это на футбольном поле. Но похоже было, что сейчас, когда ему предстояло принять важное решение, это качество никак не могло помочь ему. Ведь если он решит продолжать занятия футболом, обязательно найдутся люди, которые назовут его глупцом, а если решит оставить футбол, то его сочтут трусом или скажут, что он пренебрег интересами своей команды.

Я думал об этом целый день и в конце концов пришел к выводу, что должен оставить занятия футболом. Я знал, что принял разумное решение, но все же в тот момент не мог сдержать слез. Только тогда я понял, чем был для меня футбол. Я привык получать удовольствие от игры, я привык побеждать и получать награды, я воспринимал это как должное. Но больше всего меня огорчало, что я уже не смогу испытать чувства полного единения с ребятами из нашей команды, которое возникало во время игры. Я представил себе, как, одинокий, брожу по городу, не решаясь приблизиться даже к ограде футбольного поля, а потом и этот образ угас, я уже не мог ни о чем думать. Я как будто потерял интерес к жизни, она представлялась мне серой и унылой.

Первым о моем решении должен был узнать отец. Я не мог себе представить, как расскажу ему об этом. Он был моим самым преданным болельщиком, всегда любил похвастаться перед друзьями моими футбольными успехами! Я ждал, когда он придет с работы, и минуты тянулись как часы, мне казалось, что прошла целая вечность. Все вокруг словно остановилось, только слезы бежали по моему лицу.

Потрясение, пережитое Чарли, показало ему, что эмоции могут перевернуть жизнь — не только его отдельно взятую жизнь, но жизнь любого человека.

Вы можете не согласиться со мной. Вы можете сказать, что все дело в рассудке, что человек должен понять, что ему нужно, наметить цель, определить вехи и упорно двигаться к своей будущности. Но и цель, и будущность — лишь пара выпренных слов, если они не одухотворены чувством, если за ними не стоят эмоции. Если у вас есть цель, но вы равнодушны к ней, то будете ли вы добиваться ее осуществления?

А может быть, вы согласны со мной в оценке значимости эмоций, но считаете, что прав был и Фрейд, когда утверждал, что всякую человеческую мысль, всякий поступок можно объяснить стремлением к сексуальному наслаждению или агрессии. Но можно ли в этих терминах рассказать о том, что мы ощущаем, когда слушаем музыку Моцарта, поэзию Уильяма Батлера Йейтса, трагедии Шекспира или пение Билли Холлидея? Можно ли объяснить этими мотивами бесстрашие героев, бросающихся на выручку жертв авиакатастрофы в ледяную воду Потомака, отвагу и доблесть, свойственные лучшим представителям человечества? Фрейд полагал, что людьми движут

сексуальное влечение и агрессивные побуждения, что именно они определяют человеческое поведение; но ведь и сексуальное влечение, и агрессия в свою очередь подчинены нашим эмоциям — вы чувствуете себя более мужественным, когда женщина нравится вам и не лишена приятности, вы ожесточаетесь, когда разгневаны.

Эмоциональная привязанность может быть сильнее сексуального побуждения, голода и жажды, и наоборот, эти простейшие драйвы, подкрепленные эмоцией, могут стать нестерпимыми. Так и человек, дарующий вам радость или разделяющий ваше горе, куда как более ценен для вас, чем тот, который никогда не пробуждал у вас никаких чувств.

Любовь, самоуважение, гордость, честь, мужество, симпатия, привязанность, совесть — все эти общечеловеческие ценности основаны на эмоциях. Если бы мы относились к ним равнодушно, они не были бы ценностями, ибо, для того чтобы ценить что-то, нужно относиться к этому эмоционально — любить, радоваться, интересоваться или гордиться. Каждый из нас приходит в этот мир, уже умея чувствовать, хотя до поры до времени не умеет говорить, не может ходить. От способности ощущать, чувствовать и выражать свои чувства с предельной ясностью и настойчивостью напрямую зависит наша жизнеспособность. И мы знаем, что в течение первого года жизни младенец, еще не имеющий возможности выразить свои потребности и чувства словами, выражает их мимикой, интонацией и определенными движениями, которые хорошо понятны человеку, заботящемуся о нем (см. рис. 1-1).

## НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИЙ

Выше мы привели краткое определение эмоции, и все же считаю нужным еще раз оговориться, что определить эмоцию не так-то просто. И тому есть две причины. Во-первых, эмоций много, и каждая из них проявляется по-своему. Так, например, эмоция гнева может вызвать агрессивную реакцию, а страх — реакцию самозащиты или побуждает его к бегству. Во-вторых, эмоция — чрезвычайно сложный феномен, который активизирует нейронные, когнитивные и моторные процессы. Или, говоря иными словами, эмоция предполагает сотрудничество психического и телесного, задействующее все уровни личности. Глава 2 посвящена подробному определению и анализу эмоции, а пока давайте рассмотрим отдельные характеристики этого феномена, которые будут полезны для того, чтобы приблизиться к пониманию предмета нашего обсуждения.

### Устойчивость—изменчивость

Что же такое эмоции? Являются они преходящими состояниями или сопровождают нас постоянно? В какой мере они детерминированы ситуацией, условиями момента, а в какой степени являются устойчивыми характеристиками индивида? Очевидно, что нам не удастся дать однозначного ответа на поставленные вопросы. После Кэттелла и Шейера (Cattell, Scheier, 1961), после исследований Спилбергера (Spielberger, 1966), многие ученые рассматривают эмоции как двойственный фено-

мен: одновременно и как состояние, и как черту. Здесь можно вспомнить исследования, иллюстрирующие этот парадокс на примере традиционного понятия тревоги (anxiety). Существует обширный пласт теоретических и экспериментальных работ, направленных именно на то, чтобы определить и развести понятия тревоги как состояния, с одной стороны, и тревожности как черты личности — с другой. «Состояние» и «черта» различаются длительностью переживания и степенью выраженности эмоции. В этой книге с помощью термина «эмоциональное состояние» (например, «состояние гнева») мы будем обозначать отдельно взятый эмоциональный процесс ограниченной длительности. Эмоциональные состояния могут длиться от нескольких секунд до нескольких часов и быть более или менее интенсивными. В исключительных случаях интенсивное эмоциональное состояние может сохраняться дольше названных сроков, но в таком случае это может быть свидетельством психических нарушений.

Термином «эмоциональная черта» (например, «вспыльчивость») мы будем обозначать склонность индивида к переживанию того или иного эмоционального состояния. Полезным представляется понятие «эмоциональный порог» (Izard, 1971). Человек с низким порогом эмоции гнева более вспыльчив и чаще находится в состоянии гнева и поэтому наберет высокий балл по шкале гневливости. Особенности отдельных эмоциональных черт личности более подробно мы рассмотрим в следующих главах.

### Врожденность—приобретенность

Как было показано в работах Дарвина (Darwin, 1872, 1877) и в трудах современных ученых (Ekman, Friesen, Ellsworth, 1972; Izard, 1971), эмоции, отнесенные в этой книге к *фундаментальным*, одинаково проявляются у представителей самых разных культур, проживающих на разных континентах; исключением не являются даже первобытные племена, не имеющие контактов с западной цивилизацией. Данные, приведенные в табл. 1-1 и 1-2, убедительно доказывают, что фундаментальные эмоции обеспечиваются врожденными нейронными программами. Однако этот факт — факт существования генетических механизмов фундаментальных эмоций — вовсе не означает, что в эмоциональной жизни человека есть некие незываемые, немодифицируемые аспекты. Напротив, практически любой человек, взрослея, научается управлять врожденной эмоциональностью, в той или иной степени трансформировать ее. Так, врожденный механизм проявления гнева предполагает оскал как демонстрацию готовности броситься на противника и укусить, но многие люди в гневе, напротив, стискивают зубы и поджимают губы, словно стремясь смягчить или замаскировать внешние проявления гнева. Мимика подобного рода, призванная скрыть или заместить врожденные типы выражения эмоций, чрезвычайно различна у представителей разных социальных слоев и разных культур. Социокультурные влияния и индивидуальный опыт не только помогают человеку обрести те или иные экспрессивные навыки, но и во многом определяют ту взаимосвязь, которая устанавливается между определенным раздражителем и определенной эмоцией, а также детерминируют поведенческие паттерны, сопутствующие той или иной эмоции.

Используемые в этой книге термины «врожденное» и «приобретенное» не стоит понимать как абсолютную дихотомию. Как заметил Мэрфи (Murphy, 1958) по пово-



Таблица I-1  
Число испытуемых, одинаково оценивших эмоциональные категории выражений лиц на фотографиях (%)

	Культуральные (национальные) группы										
	Амери- канцы*	Англи- чане*	Немцы*	Шведы*	Фран- цузы*	Швей- царцы*	Греки*	Японцы* (Токио)	Мекси- канцы**	Бразиль- цы***	Чилий-Аргентин- цы***
Число испытуемых	89	62	158	41	67	36	50	60	616	82	90
Интерес— возбуждение	84,5	79,2	82,0	83,0	77,5	77,2	66,0	71,2	—	—	—
Удовольствие— радость	96,8	96,2	98,2	96,5	94,5	97,0	93,5	93,8	97	97	90
Удивление— испуг	90,5	81,0	85,5	81,0	84,2	85,5	80,2	79,2	54	82	88
Горе— страдание	74,0	74,5	67,2	71,5	70,5	70,0	54,5	66,8	61	83	90
Отвращение— омерзение	83,2	84,5	73,0	88,0	73,5	78,2	87,5	55,8	61	86	85
Гнев—ярость	89,2	81,5	83,2	82,2	91,5	91,8	80,0	56,8	86	82	76
Стыд— унижение	73,2	59,5	71,8	76,2	77,2	70,0	71,0	41,2	—	—	—
Страх—ужас	76,0	67,0	84,0	88,8	83,5	67,5	67,8	58,2	71	77	78
Усредненный показатель	83,4	77,9	80,6	83,4	82,2	79,6	75,1	65,4	71,7	84,5	81,8

\* Данные Изарда (Izard, 1971).

\*\* Данные о мексиканцах получены Дикки и Ноуером (Dickey, Knower, 1941).

\*\*\* Данные о бразильцах, чилийцах и аргентинцах получены Экманом и Фризеном (Ekman, Friesen, Ellsworth, 1972), данные о японцах по тем же самым шести эмоциям, которые они изучали в Южной Америке, показали до некоторой степени более высокие проценты совпадения, чем те, которые получил Изард.

Таблица 1-2

**Идентификация эмоций визуально изолированными друг от друга представителями дописьменных культур Новой Гвиней и Борнео\***

Эмоциональная категория, описанная в рассказе	Число совпадений предположений относительно характера представленных на снимках эмоций при сопоставлении с суждениями представителей западных культур с развитой письменностью (%)	
	Число испытуемых взрослых N = 189	Число испытуемых детей N = 130
Счастье	92	92
Удивление	68	98
Печаль	79	81
Отвращение	81	85
Гнев	84	90
Страх отличают от гнева/ отвращения	83	93
Печаль отличают от удивления	43	—

\* Испытуемым предъявлялись фотографии и предлагалось устно рассказать о тех чувствах, которые испытывают люди, изображенные на снимках (по Ekman, Friesen, Ellsworth, 1972, p. 161).

ду затянувшейся полемики о природе интеллекта — «ничто не врожденно и ничто не приобретено». Большинство исследователей поведения склонны согласиться с этим мнением, полагая, что практически любая поведенческая реакция, любой поведенческий комплекс требуют некоторой практики, опыта. Однако врожденные способы эмоциональной экспрессии, по-видимому, можно рассматривать как исключение из этого закона Мэрфи. Например, плач как прототипическое выражение горя мы слышим уже при рождении человека. Работы отдельных исследователей (Dumas, 1932, 1948; Fulcher, 1942; Goodenough, 1932; Tompson, 1941; Eibl-Eibesfeldt, 1972) демонстрируют нам, что врожденные способы эмоциональной экспрессии идентичны у слепых и у зрячих детей, однако экспрессивность эмоции слепорожденного с возрастом обедняется. Эту тенденцию можно объяснить именно слепотой, «незадействованностью» глаз, поскольку для эмоциональной выразительности крайне важны именно движения глаз, мимические механизмы взгляда.

Мы признаем важность обучения, воспитания и других факторов среды, и все же главным образом наше внимание будет обращено к проблеме генетической детерминации эмоциональных характеристик, выступающих в качестве черт, или характеристик, личности. Широко известен факт сходства психологических характеристик монозиготных близнецов, даже в тех случаях, когда они росли и воспитывались в разных условиях (Nicholas, 1978). Этот факт может послужить прекрасным свидетельством той мощной роли, которую играют генетические предпосылки в предопределении личностных характеристик.

## Вопрос о позитивных и негативных эмоциях

Большинство ученых, как и обычные люди, неспециалисты, делят эмоции на положительные и отрицательные, на позитивные и негативные. Подобная несколько обобщенная классификация эмоций в целом правильна и полезна, и все-таки понятия «положительное», «отрицательное», «позитивное» и «негативное» в отношении к эмоциям требуют некоторого уточнения. Такие эмоции, как гнев, страх и стыд, зачастую безоговорочно относят к категории отрицательных или негативных. И в то же время известно, что вспышка гнева может способствовать выживанию индивида или чаще — защите личного достоинства, сохранению личностной целостности, исправлению социальной несправедливости. Полезным для выживания может стать и страх; он, как и стыд, выступает регулятором агрессивности и служит утверждению социального порядка. Неоправданные, беспричинные вспышки гнева или страха могут привести к негативным последствиям, как для человека, испытывающего гнев или страх, так и для его окружения, но к таким же последствиям может привести и радость, если в ее основе лежит злорадство, если радостное переживание связано с чрезмерным возбуждением или вызвано скрытыми мотивами, — такие случаи описаны Лоренцом (Lorenz, 1966) как пример «воинствующего энтузиазма».

Вместо того чтобы говорить об отрицательных и положительных эмоциях, было бы правильнее считать, что существуют такие эмоции, которые способствуют повышению психологической энтропии, и эмоции, которые, напротив, облегчают конструктивное поведение. Подобный подход позволит нам отнести ту или иную эмоцию в разряд позитивных или негативных в зависимости от того, какое воздействие она оказывает на внутриличностные процессы и процессы взаимодействия личности с ближайшим социальным окружением при учете более общих этологических и экологических факторов. Так, обычно относимый к разряду негативных эмоций страх (например, боязнь авиаперелетов, антибиотиков, школы) чаще всего действительно имеет вредные последствия. Но такая «позитивная» эмоция, как любопытство, может сопутствовать самым разным видам деятельности — от сексуального насилия до художественного творчества. Тем не менее из соображений удобства мы будем использовать по отношению к эмоциям термины «позитивная» и «негативная», чтобы и относить ту или иную эмоцию к одному из соответствующих классов, в зависимости от степени нежелательности вызываемых ею последствий.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭМОЦИЙ НА ЧЕЛОВЕКА: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР

Эмоции воздействуют на тело и разум человека, они влияют практически на все аспекты его существования. В последующих главах мы подробно рассмотрим, как специфические эмоции сказываются на различных аспектах биологического, физиологического и социального функционирования человека. Здесь же мы лишь в самых общих чертах обрисовываем то огромное влияние, которое оказывают на нашу жизнь эмоции.

## **Эмоции и тело**

У человека, переживающего эмоцию, можно зафиксировать изменение электрической активности мышц лица (Rusalova, Izard, Simonov, 1975; Schwartz, Fair, Greenberg, Freedman, Klerman, 1974). Некоторые изменения наблюдаются при этом и в электрической активности мозга, в функционировании кровеносной и дыхательной систем (Симонов, 1975). Пульс разгневанного или испуганного человека может на 40—60 ударов в минуту превышать нормальный (Rusalova et al., 1975). Столь резкие изменения соматических показателей при переживании человеком сильной эмоции указывают на то, что в этом процессе задействованы практически все нейрофизиологические и соматические системы организма. Эти изменения неизбежно сказываются на восприятии, мышлении и поведении индивида, и в крайних случаях могут приводить к соматическим и психическим нарушениям. Эмоция активирует вегетативную нервную систему, которая в свою очередь воздействует на эндокринную и нервно-гуморальную системы. Разум и тело требуют действия. Если же адекватное эмоции поведение по тем или иным причинам невозможно для индивида, ему грозят психосоматические расстройства (Dunbar, 1954). Но совсем не обязательно переживать психосоматический криз, чтобы почувствовать, насколько мощное влияние оказывают эмоции практически на все соматические и физиологические функции организма. Влияние эмоций на физиологию человека подробно обсуждается в недавней работе Томпсона (Thompson, 1988).

Если вы покопаетесь в своей памяти, то наверняка вспомните мгновения, когда вам приходилось испытывать страх — и у вас бешено колотилось сердце, прерывалось дыхание, дрожали руки, а ноги становились ватными. Может быть, вам удастся припомнить, как вас охватывал гнев. В такие мгновения вы ощущали каждый удар гулко бьющегося сердца, кровь прилиwała к лицу, а все мышцы были напряжены и готовы к действию. Вам хотелось броситься на обидчика с кулаками, чтобы дать выход этому напряжению. Вспомните минуты горя или печали, — наверняка тогда вы ощущали непонятную, необъяснимую тяжесть во всех членах, а ваши мышцы были вялыми и безжизненными. Вы чувствовали тупую, ноющую боль в груди, слезы текли у вас по лицу, или вы, стараясь сдержать их, вздрагивали от беззвучных рыданий.

Или представьте, что вы словно заряжены электричеством, что все ваше тело вибрирует от рвущейся наружу энергии, что кровь пульсирует у вас в висках, в кончиках пальцев, в каждой клеточке вашего тела. Вам хочется плясать, прыгать, кричать — чтобы выплеснуть переполняющую вас радость. Или вспомните, как нечто потрясло вас или некто настолько восхитил вас, что вы забыли о себе и заворужено, всеми помыслами и телом, устремились к объекту вожделения и любопытства. Сторонний наблюдатель, если будет внимателен, по одной позе, по нескольким характерным движениям человека может определить, какую эмоцию тот переживает в настоящий момент (Sogon, Matsutani, 1989).

Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, — мощной или едва выраженной — она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения порой столь серьезны, что их невозможно игнорировать. Разумеется, при сглаженных, неотчетливых эмоциях соматические изменения выражены не столь ярко, — не достигая порога осознания, они часто остаются незамеченными. Но не

стоит преуменьшать значения подобных безотчетных, подпороговых процессов для организма. Соматические реакции на умеренную эмоцию не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воздействия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем «настроением», обычно формируется под воздействием именно таких эмоций. Пролонгированная негативная эмоция, даже умеренной интенсивности, может быть крайне опасной и в конце концов чревата даже физическими или душевными расстройствами. Результаты последних исследований в области нейрофизиологии позволяют предположить, что эмоции и настроение влияют даже на иммунную систему, снижают сопротивляемость болезням (Marx, 1985). Если в течение долгого времени вы испытываете злость, тревогу или депрессию, — пусть даже эти эмоции будут слабо выраженными, — то у вас больше шансов заболеть ОРЗ, гриппом или подхватить кишечную инфекцию. Всем известно, что это вирусные заболевания, но возбудители этих болезней всегда в том или ином количестве присутствуют в организме. И если хронический стресс, длительное переживание негативной эмоции ослабляют иммунную систему, организм предоставляет им благоприятную почву для размножения и болезнетворного влияния.

### **Взаимодействие эмоций, процессов развития личности и социальных отношений**

Эмоции, переживаемые человеком, оказывают непосредственное влияние на качество выполняемой им деятельности — его работы, учебы, игры. Например, один студент увлечен предметом и полон страстного желания изучить его досконально, постичь до тонкостей. Другой — испытывает отвращение к изучаемому предмету и, естественно, ищет повода не заниматься им. Легко представить, какие эмоции будет вызывать учебный процесс у каждого из этих двух студентов: первому он принесет радость и счастье познания, второму — вечный страх перед провалом на экзамене.

**Эмоции и развитие личности.** При рассмотрении вопроса о взаимодействии эмоций и развития личности нужно учитывать два фактора. Первый из них — влияние наследственности на эмоциональный склад личности. Складывается впечатление, что генетические предпосылки играют важную роль в формировании эмоциональности или, выражаясь точнее, в установлении величины порогов переживания той или иной эмоции. Вторым фактором взаимодействия служит индивидуальный опыт и обучение в той части, которая относится к эмоциональной сфере. Здесь имеются в виду навыки выражения эмоций и связанные с эмоциями паттерны поведения. Наблюдения за русскими детьми в возрасте от 6 месяцев до 2 лет, находившимися в одинаковых социальных условиях (дети воспитывались в дошкольном учреждении, где их окружала атмосфера любви, внимания и заботы и прививались базовые жизненные навыки), обнаружили значительные индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях и в уровне эмоциональных порогов (Izard, 1977). Тем, кто сомневается в значении генетических предпосылок эмоциональности, кто готов оспаривать роль фактора наследственности в процессе формирования индивидуальных особенностей эмоциональных переживаний, эмоциональной экспрессии и эмоционального поведения, я советую несколько часов понаблюдать за такими одинаковыми; на первый взгляд, малышами.

Если у ребенка низкий порог переживания какой-то эмоции, если он часто испытывает и часто проявляет ее, это неизбежно вызывает особого рода реакцию и особого рода отношение к нему со стороны других детей и взрослых. Подобного рода взаимодействие генетического и внешнего факторов неизбежно приводит к формированию отчетливых личностных характеристик.

Можно сказать, что эмоциональные черты индивида в значительной степени обусловлены особенностями его социального опыта, особенно опыта, приобретенного в младенчестве и в раннем детстве. Ребенок, предрасположенный к вспыльчивости, пугливый или улыбчивый ребенок естественным образом встречают разный прием в мире сверстников и взрослых. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми, а значит, и успешность его социального развития, социализации. Эмоциональность влияет не только на формирование личностных черт и социальное развитие ребенка, она сказывается даже на его интеллектуальном развитии. Если ребенок свылся с состоянием уныния, если он постоянно расстроен или подавлен, он будет не в той мере, как его жизнерадостный сверстник, склонен к активному любопытству, к исследованию окружающей среды. Томкинс (Tomkins, 1962) считает любопытство эмоцией, которая играет такую же роль в интеллектуальном развитии человека, как упражнения — в его физическом развитии.

**Эмоции и секс.** Еще в 1935 году Бич (Beach, 1935) заявил, что страх и копуляция несовместимы. Он пришел к этому выводу, проведя опыты на крысах, однако обнаруженную им закономерность можно применить и к отношениям между людьми, в пользу чего свидетельствует не только здравый смысл, но и данные клинических наблюдений. Сексуальное влечение практически всегда сопровождается той или иной эмоцией. В сочетании с гневом и презрением, оно перерождается в садизм или сексуальное насилие. Сочетание сексуального влечения с чувством вины может дать мазохизм либо импотенцию. В любви и в супружестве сексуальное влечение вызывает у партнеров радостное возбуждение, острое переживание чувственного удовольствия и оставляет после себя самые яркие впечатления.

**Эмоции, супружество и родительское чувство.** Особенности эмоционального склада человека, его эмоциональная отзывчивость во многом определяют и способ ухода, и выбор партнера для совместной жизни. К сожалению, психологи не уделили должного внимания изучению той роли, которую играют эмоции в уходе и в супружеской жизни, однако данные исследований, проведенных в смежных областях, позволяют предположить существование двух тенденций. С одной стороны, человек, выбирая партнера, стремится к тому, чтобы эмоциональные переживания и экспрессия потенциального спутника жизни не шли вразрез с его переживаниями и способами выражения эмоций. С другой стороны, предпочтение зачастую отдается человеку со сходным эмоциональным профилем — с теми же порогом переживания и с теми же способами эмоциональной экспрессии.

Эмоции влияют не только на сексуальное влечение и на отношения между супругами, они во многом определяют родительские чувства и установки. Любопытство ребенка, его радость, отвращение или страх вызывают у родителей эмоциональный отклик в соответствии с присущими им индивидуальными порогами этих эмоций.

## Эмоции и перцептивно-когнитивные процессы

Наиболее общим и фундаментальным принципом человеческого поведения является то, что эмоции заряжают энергией и организуют мышление и деятельность. Интенсивная эмоция вызывает у человека прилив энергии. Но было бы глубоким заблуждением остановиться на этом и счесть, что эмоции просто вызывают общее возбуждение или ощущение прилива энергии. Конкретная эмоция побуждает человека к конкретной активности — и в этом первый признак того, что эмоция организует мышление и деятельность. Эмоции непосредственно влияют на наше восприятие, на то, что и как мы видим и слышим. Так, например, переживая радость, человек воспринимает все в розовом свете. Страх сужает наше восприятие, заставляя видеть только пугающий объект или, быть может, только путь спасения от него. Это единственное, что человек может воспринимать, единственное, чем занят его разум, когда он испытывает страх. В гневе человек злится на весь мир и видит его в черных красках, а подстегиваемый интересом к объекту, явлению или человеку — жаждет исследовать его и постичь.

Много лет тому назад мы провели эксперимент (Izard, Nagler, Randall, Fox, 1965), в котором исследовали влияние эмоций на перцептивно-когнитивную сферу. Испытуемые были разделены на две группы. С одной группой экспериментатор обращался любезно и обходительно, по отношению к другой проявлял враждебность. Всем испытуемым были розданы стереоскопы, через которые им предлагалось рассмотреть фотографии людей в различных эмоционально-экспрессивных состояниях. (Стереоскоп — устройство, позволяющее предъявлять испытуемому одновременно два изображения, одно из которых он воспринимает левым глазом, а другое — правым; при этом он воспринимает единый объемный образ, который соответствует либо левому, либо правому изображению, либо представляет собой их комбинацию.) Экспериментатор в случайном порядке вставлял в аппараты пары фотографий с изображениями жизнерадостных и озлобленных людей, а испытуемые оценивали состояние человека, изображенного на них. При этом раздраженные испытуемые из той группы, с которой экспериментатор обходился невежливо, чаще видели в стереоскопе злобные и сердитые лица, а испытуемые из контрольной группы, напротив, чаще оценивали состояние людей, изображенных на фотографиях, как радостное и удовлетворенное. Этот эксперимент наглядно продемонстрировал, как эмоции могут влиять на перцептивную и когнитивную сферы человека. Исследованию этого влияния посвящен и ряд других экспериментов, и в последующих главах мы подробно поговорим о них.

## РЕЗЮМЕ

Психология сравнительно недавно обратилась к серьезному исследованию проблемы эмоций. В отношении эмоций существуют самые разные мнения — некоторые ученые утверждают, что эмоции никак не связаны с поведением, но есть и про-

типоволожный подход, тот, который воплощен в этой книге. Мы считаем, что эмоции составляют первичную мотивационную систему человека.

Эмоции появились у человека в процессе эволюции. Можно предположить, что истоки некоторых человеческих эмоций нужно искать в простейших физиологических драйвах, таких как голод, и в первичных адаптационных механизмах, таких как реакция приближения—отстранения. Каждая эмоция исполняла те или иные адаптивные функции в процессе эволюции человека. Тезис Дарвина о том, что способы выражения базовых эмоций врожденны и универсальны, был неоднократно подтвержден кросс-культурными исследованиями и исследованиями в области психологии развития.

Рефлекс — это автоматическая реакция на раздражитель, осуществляемая без когнитивной оценки стимула. Инстинкт является более сложной формой поведения, он, как правило, пробуждается под воздействием гормональных изменений в организме и реализует программу, заложенную в генах животного. Для животных рефлексы и инстинкты имеют гораздо более важное значение, чем для человека, в основе мотивационной системы которого лежат эмоции.

Комплексное определение феномена эмоции должно включать в себя физиологический, экспрессивный и эмпирический компоненты. Эмоция возникает как результат нейрофизиологических процессов, которые в свою очередь могут быть вызваны как внутренними, так и внешними факторами. Когда эмоция возникает в ответ на мысленный образ, символ, представление, то можно говорить о сформированной связи между мыслью и чувством, или об аффективно-когнитивной структуре. Аффективно-когнитивные структуры могут представлять собой комбинацию драйва и когнитивных процессов или комбинацию драйва, эмоции и когнитивных процессов.

Яркие и выразительные эмоциональные состояния издавна привлекали к себе внимание ученых, художников и обывателей, но наука об эмоциях должна изучать не только эти крайне непродолжительные переживания. Существуют устойчивые индивидуальные различия в частоте и интенсивности переживания разными людьми тех или иных эмоций, и эти различия можно изучать и описывать в терминах «эмоциональная черта» и «эмоциональный порог».

Из соображений удобства мы разделяем эмоции на положительные и отрицательные на основании их сенсорных или эмпирических характеристик. Однако нужно помнить, что всякая эмоция (например, радость, страх) может быть и позитивной, и негативной — в зависимости от того, насколько она помогает или мешает адаптации индивида в конкретной ситуации.

Влияние эмоций на человека генерализованно, но каждая эмоция воздействует на него по-своему. Переживание эмоции изменяет уровень электрической активности головного мозга, диктует, какие мышцы лица и тела должны быть напряжены или расслаблены, управляет эндокринной, кровеносной и дыхательной системами организма. Эмоции могут омрачить восприятие окружающего мира или расцветить его яркими красками, повернуть ход мыслей к творчеству или меланхолии, сделать движения легкими и плавными или, наоборот, неуклюжими.

В зависимости от индивидуальной высоты эмоционального порога одни дети чаще, а другие реже переживают и проявляют ту или иную эмоцию, и это в значительной степени определяет их взаимоотношения с окружающими людьми. С другой стороны, реакция окружающих на эмоциональные проявления ребенка непо-



средственно влияет на становление его эмоционального стиля и формирование тех или иных личностных черт.

Человеческое поведение зиждется на эмоциях, они активизируют и организуют восприятие, мышление и устремления человека. Эмоции оказывают непосредственное влияние на перцептивные процессы, фильтруют информацию, которую человек получает при помощи органов чувств, активно вмешиваются в процесс ее последующей обработки.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Forgas J. P., Bower G. H.* Mood effects on personality — perception judgments. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 53 (1), 53–60.

Влияние эмоций на восприятие (формирование впечатлений) и память.

*Izard C. E.* The structure and functions of emotions: Implications of cognition, motivation and personality. — In: I. S. Cohen (Ed.). *The G. Stanley Hall Lecture Series*. — Washington, D.C., American Psychological Association, 1989, Vol. 9, 35–73.

Рассмотрение составных компонентов эмоций и краткий обзор их функций.

*Malatesta C. Z.* The role of emotions in the development and organization of personality. — In: R. Thompson (Ed.). *Socioemotional Development*. — Nebraska Symposium on Motivation, 1990, 1–56.

Роль эмоций для личности и ее развития.

*Plutchik R.* Emotion in the context of evolution. — In: *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. — New York, Harper & Row, 1980, 119–127.

Эволюция эмоций и их роль в адаптации.

## Глава 2

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ. СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ С КОГНИТИВНЫМИ ПРОЦЕССАМИ, ПОВЕДЕНИЕМ И ЛИЧНОСТЬЮ

### ЭМОЦИИ В ТЕОРИЯХ ЭМОЦИЙ И ЛИЧНОСТИ

Несмотря на то что Макдугал в своей теории (McDougall, 1908) указал на тесную взаимосвязь эмоций и волевой активности (conation), а его и Фрейда работы (1938) заложили фундамент для изучения взаимосвязей между эмоциями, мотивацией и поведением, одна из наиболее серьезных проблем психологии состоит в том, что большинство теорий личности, теорий поведения и теорий эмоций мало связаны друг с другом. Весьма характерным является тот факт, что авторы многих теорий личности даже не упоминают проблему эмоций. Как правило, они пользуются тем или иным понятием, связанным с мотивацией, но при этом крайне редко рассматривают частные эмоции в качестве мотивационных переменных. Исследователи эмоций также, как правило, анализируют лишь одну или несколько составляющих эмоционального процесса — его нейрофизиологический, экспрессивный или феноменологический компонент. При этом они, за редкими исключениями (например, Tomkins, 1962, 1963), почти не соотносят свои данные с данными теорий личности и данными теорий поведения. В этой главе дается краткий обзор некоторых подходов к изучению эмоций, причем каждый из них соотносится с данными исследований других функций организма или личности в целом; в главе представлен материал, который поможет нам дать определение эмоции и понять ее сущность.

### Психоаналитическая концепция аффекта и мотивации

Труды Фрейда (Freud, 1930, 1936, 1938) и его психоаналитическая теория по праву занимают особое место в истории психологии и в истории наук о поведении. Фрейдом порождены такие эвристические конструкты, как бессознательное, динамика сновидений, развитие сознания, он ввел в научный обиход такие понятия, как «защитный механизм», «вытеснение», «подавление», «сопротивление», «перенос», он поднял проблемы детской сексуальности и детской амнезии. Но в рамках обозна-

ченной нами темы особого упоминания заслуживает предложенный Фрейдом способ анализа механизмов функционирования личности. Он открыл новую область научного познания — область человеческой мотивации, сделал ее важной частью современной психологии и тем самым стал основоположником психодинамической традиции (Boring, 1950). Огромный интерес в этом отношении представляет для нас фрейдовская концепция аффекта, однако мы будем рассматривать ее в общем ключе, в контексте его теории мотивации.

В основании классической психоаналитической теории мотивации лежит фрейдовская теория инстинктивных влечений. В отношении этой теории, как и в отношении самого психоанализа, взгляды Фрейда постоянно трансформировались и развивались. В этой связи его воззрения почти не поддаются точному определению и систематизации, эта задача не по плечу даже ученикам Фрейда. Обобщающее изложение теории психоанализа, сделанное Рапапортом (Rapaport, 1960), считается наиболее корректным, и именно оно послужило основным источником приводимого ниже экскурса.

Рапапорт предостерегает читателя от чрезмерных обобщений, призывает не преувеличивать роль инстинктивных влечений в мотивации, посягая только на инстинктивные влечения, крайне затруднительно объяснить эго-детерминированные поведенческие феномены, такие как феномен психологической защиты или феномен когнитивного синтеза и дифференциации. Влечения никак не приблизят нас к пониманию той роли, которую играет в поведении человека внешняя стимуляция, или тех функций сознания, которые возникают в результате внимания к внешнему стимулу.

Инстинктивное влечение, или инстинктивный мотив, определяются Рапапортом как побудительная внутренняя, или интрапсихическая, сила, которой свойственны: а) безусловность; б) цикличность; в) избирательность и г) заменяемость. Именно эти четыре характеристики определяют побуждающую природу влечений, или мотивов. С другой стороны, познавательное, или исследовательское, поведение в некотором смысле можно рассматривать как функцию внешнего раздражителя, детерминанты такого поведения не обнаруживают цикличности, избирательности или заменяемости.

Рапапорт считает, что перечисленные выше четыре свойства инстинктивных влечений представляют собой скорее количественные, чем качественные характеристики, то есть влечения различаются степенью выраженности каждого из этих свойств. Помимо этого, инстинктивные влечения можно оценить с помощью четырех других характеристик, таких как: а) интенсивность (*pressure*) — сила влечения и потребности в выполнении тех действий, в которых влечение репрезентируется; б) цель влечения — действие, к которому подталкивает влечение и которое приводит к удовлетворению; в) объект влечения — то, в чем или посредством чего влечение может достигнуть своей цели или удовлетворения и г) источник — физиологический процесс в той или иной части тела, воспринимаемый как возбуждение.

Затруднительно дать точное определение аффекта в рамках классической психоаналитической теории. Сложность вызвана тем, что Фрейд и его последователи крайне широко трактовали этот термин, нагружая его по мере развития теории все более и более разнообразными значениями. Так, в своих ранних работах Фрейд пишет, что аффект, или эмоция, — это единственная побудительная сила психической

жизни, а в своих поздних трудах он «уже говорит об аффектах как об интрапсихических факторах, пробуждающих фантазии и желания индивида» (Rapaport, 1960, p. 191).

Завершая обзор психоаналитических и других данных, Рапапорт приходит к следующему заключению:

Лишь одна из теорий, объясняющих механизмы возникновения эмоций, не противоречит эмпирическим данным. Ее суть состоит в следующем: воспринятый извне перцептивный образ служит инициатором бессознательного процесса, в ходе которого происходит мобилизация неосознаваемой индивидом инстинктивной энергии; если эта энергия не может найти себе легального приложения (в том случае, когда инстинктивные требования конфликтны), она выплескивается вовне через другие каналы в виде непроизвольной активности; разные виды такой активности — «эмоциональная экспрессия» и «эмоциональное переживание» — могут проявляться одновременно, поочередно или независимо друг от друга; открытое проявление инстинктивного влечения табуировано культурой, и потому человеку присущи постоянные эмоциональные разрядки различной интенсивности; в результате этого психическая жизнь человека насыщена не только описанными в учебниках «чистыми» эмоциями, такими как ярость, страх и т. п., но и широким спектром иных эмоций, от самых интенсивных до умеренных, конвенциональных, интеллектуально-рафинированных (Rapaport, 1960, p. 37).

В психоаналитической литературе рассматриваются три аспекта аффекта — энергетический компонент инстинктивного влечения («заряд» аффекта), процесс «разрядки» и восприятие окончательной разрядки (ощущение, или чувство эмоции). При этом реализация аффекта и ее чувственный компонент рассматриваются только в контексте выражения эмоции, коммуникативная ценность этих аспектов аффекта была распознана психоанализом лишь после работ Шехтеля (Schachtel, 1959). Однако Рапапорт еще в 1953 году заметил, что «аффект как набор сигналов — столь же обязательное средство познания реальности, как и мышление» (Rapaport, 1953, p. 196). При этом «заряд» аффекта оценивается количественной или интенсивностной мерой, в то время как процесс «разрядки» воспринимается или ощущается индивидом в качественных категориях.

Теория Фрейда и психоанализ в целом рассматривали прежде всего негативные аффекты, возникающие в результате конфликтных влечений, — поэтому понятен их особый интерес к такому защитному механизму, как репрессия. Однако аффект по природе своей является феноменом сознания и не может быть объектом репрессии. В сознание не допускается только идеационный компонент инстинктивного влечения. Когда срабатывают репрессивные механизмы, происходит сепарация его идеационных и аффективных компонентов. В результате накладывается запрет на предсознательный катексис его инстинктивных репрезентаций и на употребление ассоциированных с ними вербальных образов. Таким образом, с помощью механизма репрессии предотвращается конфликт на одном из уровней (например, между интересом, порожденным либидо, и санкцией суперэго), и одновременно на другом уровне снижается риск формирования невротической или психосоматической симптоматики. Если репрессивные механизмы дают сбой — возникает конфликт между бессознательным и предсознательным, и качественно иной, уже символизированный аффект предстает в сознании. Этот аффект негативен, он порожден конфликтно окрашенным представлением, и потому поработает эго и может стать причиной психического расстройства (Singer, 1990).

Фрейдовское понятие мотива как идеационно-аффективной репрезентации в сознании аналогично понятиям идео-аффективной организации (Tomkins, 1962, 1963) и аффективно-когнитивной структуры (Izard, 1971, 1972). Аффективно-когнитивные структуры понимаются не только как репрезентации инстинктивных влечений, но и как структуры или ориентации сознания, являющиеся результатом взаимодействия эмоции (исходного мотивационного условия) и познания.

Другое фрейдистское понятие — «желание» имеет еще большее сходство с понятием аффективно-когнитивной структуры. Фрейд первым заговорил о желании (о «страстном желании воплощения») как о мотивирующей силе сновидения. На бессознательном уровне желание представляет собой инстинктивное побуждение, а на предсознательном проявляет себя в виде сновидений и фантазий. «Желание выступает в роли аффективно-организующего принципа, оно использует механизмы конденсации, замещения, символизации и вторичной детализации, чтобы скрыть истинное содержание сновидения, чтобы выразить себя в форме, приемлемой для сознания» (Rapoport, 1961, p. 164). Понятие аффективно-когнитивной структуры в теории дифференциальных эмоций отличается от фрейдовского «желания» тем, что в качестве организующего, мотивирующего фактора рассматривает аффект, а не процессы идеации. Обе теории сходятся в том, что аффективные и когнитивные факторы в той или иной комбинации или в той или иной связи, так или иначе определяют человеческую мотивацию.

Холт (Holt, 1976) решительно отверг теорию инстинктивных влечений и выдвинул свою, вполне убедительную, концепцию аффекта и мотивации. Он подчеркивает значимость внешней стимуляции и перцептивно-когнитивных процессов, но в то же время признает важность феноменов, связанных с выражением и переживанием эмоций.

Как Холт (Holt, 1967), так и ряд других авторов (Kubie, 1974; Rubinstein, 1967; Peterfreund, 1971) обращают внимание на тот факт, что эмпирические данные не позволяют рассматривать инстинктивное влечение в качестве некой психической энергии или инстинктивной побудительной силы. По мнению Холта, несмотря на то что сексуальное влечение, агрессию, страх и другие аффективные феномены можно рассматривать как биологически детерминированные, врожденные («хотя и наблюдаемые в самых разнообразных модификациях») реакции, они активизируются лишь в результате осознания индивидом внешнего давления — то есть под воздействием значимых аспектов окружения (Murray, 1948), которые лучше всего могут быть определены в терминах общественных установлений и предписаний.

Предлагая свою теорию мотивации, Холт опирается на понятие «желание» в том смысле, как его понимал Фрейд в своих ранних работах, и определяет его как «когнитивно-аффективное понятие, формулируемое в терминах смысла того или иного действия и предположений о приятном или неприятном исходе» (Holt, 1976, p. 179). В концепции Кляйна (Klein, 1976) главное свойство мотивационной системы состоит в «перцептивно-оценочном рассогласовании». Рассогласование в этом случае трактуется как сознательное, предсознательное или бессознательное сопоставление перцептивного образа и образа, созданного воображением, а затем заключение об их соотносительной ценности. По сути, такой подход мало отличается от подхода, реализованного в когнитивно-ориентированных теориях эмоций (Arnold, 1960a; Lazarus, 1974, 1984; Pribram, 1970; Schachter, 1971), описывающих процессы оцен-

ки и контроля — процессы сопоставления существующего и потенциально возможного состояния дел. Таким образом, желание — ключевое явление в мотивации — понимается как рассогласование, как «когнитивно-аффективное состояние, родственное неудовлетворенности» (Holt, 1976, p. 182). Умеренная степень рассогласования возбуждает умеренное удовольствие и интерес, а крайнее и неожиданное — приводит к испугу и неудовольствию. При этом утверждение Холта о том, что различная степень рассогласования может порождать разные аффекты, очень похоже на попытку Сингера (Singer, 1974) связать меру выраженности того или иного аффекта с успешностью усвоения когнитивной информации.

Работы Хелен Льюис, посвященные роли стыда и чувства вины в развитии личности, в психопатологии и психотерапии, опираются на теорию психоанализа, на исследования экспериментальной психологии и личностно-ориентированной психотерапии. В своем наиболее известном труде «Стыд, вина и неврозы» (*Shame and Guilt in Neurosis*, 1971) она обращается к вечной проблеме разграничения стыда и вины, рассматривая эти две эмоции как самостоятельные и важные факторы мотивации. Она убедительно доказывает, что данная проблема обязана своим возникновением Фрейду; путаница возникла с тех пор, как Фрейду не удалось провести четкую грань между «самостью» (self) и «эго», с тех пор, как было принято за правило рассуждать о «суперэго» в терминах инстинктивных влечений (инстинкта смерти) и акцентировать роль аффективного состояния вины. В рамках выстроенной Фрейдом теории не нашлось места понятию стыда, он не рассматривал стыд в качестве составляющей суперэго, как не смог распознать и роль стыда в развитии депрессии.

Известна методика, разработанная Уиткином (Witkin, 1949) совместно с коллегами. С помощью этой методики можно определить перцептивно-когнитивный стиль индивида, оценить его полезависимость—полenezависимость, — то есть ту меру, в какой мышление и поведение индивида обусловлены внешней или внутренней стимуляцией. Льюис, опираясь на исследования Уиткина, продемонстрировала взаимосвязь между перцептивно-когнитивными стилями (стилями функционирования суперэго) и проявленностью вины или стыда в перцептивно-когнитивных процессах. Ее работы показали необходимость изучения стыда и вины как эмоций, мотивирующих функции суперэго.

В ходе исследований Льюис показала, что боязнь или ожидание позора выступает как сдерживающий мотив в поведении индивида и как сила, способствующая формированию самоидентичности. С другой стороны, Льюис рассматривает стыд как эмоциональное состояние, которое в крайних проявлениях может вызвать расстройства сознания и личностные проблемы и в этом смысле противоположное чувству личностной автономии. Она обнаружила, что у полезависимого пациента эмоция стыда порождает враждебность, направленную внутрь, на самого себя.

Полезависимость—полenezависимость, рассматриваемая как стиль перцептивно-когнитивной активности, определяет способ функционирования суперэго. Так, у полезависимых пациентов с большей вероятностью мы будем наблюдать проявления эмоции стыда, а у полenezависимых — эмоции вины.

В своей работе Льюис вскрывает позитивное значение эмоции стыда, показывая, какое важное значение имеет она для поддержания чувства собственного достоинства, самоуважения и эмоциональных связей человека. Обнаруженные ею различия в проявлении эмоций стыда и вины подкрепляют ее идею о том, что стыд, как

аффективное состояние суперэго, играет роль в развитии депрессии и истерии, а вина вызывает обсессивные расстройства и паранойю. Кроме того, Льюис выдвигает гипотезу о возможности существования значительных половых различий в эмоциональной сфере, предполагая, что женщины, в отличие от мужчин, чаще испытывают эмоцию стыда и именно поэтому более подвержены депрессии и истерии.

### **Измерительный подход: возбуждение, активация и шкалирование эмоций**

Спенсер (Spencer, 1890) одним из первых стал рассматривать эмоции (чувства) как измеримую часть сознания. Вундт (Wundt, 1896), развивая эту традицию, предложил описывать эмоциональную (чувственную) сферу сознания, оценивая ее с помощью трех измерений: удовольствие—неудовольствие, расслабление—напряжение и спокойствие—возбуждение. В дальнейшем эти критерии были использованы Вудвортом (Woodworth, 1938) и Шлосбергом (Schlosberg, 1941) в целом ряде исследований эмоциональной экспрессии.

**Эмоции как организмическое возбуждение.** Даффи (Duffy, 1934, 1941, 1951, 1962), основываясь на концепциях Спенсера и Вундта, считает, что все поведение может быть объяснено в терминах единого феномена — организмического возбуждения, понятия, которое имеет очевидное сходство с вундтовским измерением расслабление—напряжение. Даффи (Duffy, 1962) утверждает, что поведение вариабельно лишь относительно двух векторов, которые она называет направленностью и интенсивностью. Направленность поведения определяется Даффи в терминах избирательности ответа, избирательности, основанной на ожиданиях, целевой ориентации организма и на взаимоотношениях между воспринимаемыми стимулами. Индивид либо подчиняется ситуации, либо избегает ее в зависимости от ее значения — побудительного или угрожающего. Даффи проводит аналогию между своим пониманием направленности, или «ответа на взаимоотношения», и «когнитивными картами» Толмена (Tolman, 1932) или «сигнальными функциями» Хебба (Hebb, 1955).

Вторую характеристику поведения — интенсивность — Даффи определяет как следствие общей возбудимости организма или как мобилизацию энергии, а мерой интенсивности считает «количество энергии, высвобожденной из тканей организма» (Duffy, 1962, р. 17). По Даффи, эмоция — лишь точка или совокупность точек на шкале возбуждения, потому для дискретных разновидностей эмоций в ее теории нет места, а о вариабельности эмоции можно говорить лишь с точки зрения интенсивности.

Несмотря на то что идеи Даффи относятся к тому теоретическому направлению, которое было склонно исключить эмоциональные явления из психологической теории и экспериментальных исследований, ее концепция подготовила почву для теории активации, а та, в свою очередь, немало способствовала нынешнему расцвету исследований взаимовлияния мозга и поведения.

**Нейронная активация, эмоция и поведение.** Вслед за открытием Моруцци и Мэгунем некоторых функций ретикулярной формации ствола мозга Линдсли (Lindsley, 1951, 1957) выдвинул свою — активационную — теорию эмоций и поведения. Слишком широкое и сложное для измерения понятие организмического возбуждения, выдвинутое Даффи (Duffy, 1962), он заменил понятием активации, кото-

рую определял как нейронное возбуждение ретикулярной формации ствола мозга с сопутствующими изменениями электроэнцефалографических показателей коры. Его толкование эмоций предполагает существование предшествующего эмоционального стимула, либо внешнего и условного, либо внутреннего и безусловного. Такие стимулы возбуждают импульсы, активирующие ствол мозга, который, в свою очередь, посылает импульсы к таламусу и к коре больших полушарий. Гипотетический активирующий механизм трансформирует эти импульсы в поведение, характеризующееся «эмоциональным возбуждением», и в ЭЭГ-показатели, характеризующиеся низкой амплитудой, высокой частотой и асинхронностью.

Когда импульсы возникают за счет снижения эмоциональной стимуляции и непосредственно воздействуют на таламус, то возникают синхронизированные, высокие по амплитуде, низкочастотные ЭЭГ-комплексы. Линдсли предсказывает, что при этих условиях должно обнаруживаться поведение, противоположное наблюдаемому при «эмоциональном возбуждении», то есть «эмоциональная апатия». Линдсли понимал, что его теория не объясняет природу отдельных эмоций: его основной целью было установить взаимосвязь между определенными предшествующими условиями, изменениями электрической активности мозга, измеряемой с помощью ЭЭГ, и наблюдаемым поведением.

Большинство современных исследователей, изучающих проблему возбуждения, уже не считают, что есть только один тип возбуждения. Кроме того, они связывают типы возбуждения с отдельными личностными чертами. Например, Цукерман (Zukerman, 1979) полагает, что каждая личностная черта имеет в основе свой тип возбуждения. В своих ранних работах он писал о том, что для одаренного человека оптимальным типом возбуждения является поиск ощущений. Цукерман (1984) показал, что жажда новых ощущений как личностная черта имеет под собой отчетливую нейрохимическую подоплеку, а также отчетливые когнитивные и поведенческие проявления. Она положительно коррелирует с импульсивными, но не социальными, аспектами экстраверсии. Она также коррелирует с рискованным поведением, таким как употребление наркотиков, прыжки с трамплина, и выбором опасной профессии. Люди, для которых жажда новых впечатлений стала личностной чертой, как правило, стремятся найти их в волнующих, захватывающих переживаниях.

**Шкалирование эмоциональной экспрессии.** С 1872 года, после выхода в свет известной работы Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных», такая сложная область эмоций, как экспрессивная мимика, стала рассматриваться многими учеными в качестве самостоятельной дисциплины. Некоторые из этих авторов внесли бесценный вклад в анализ и понимание экспрессии, но зачастую не могли интегрировать свои важные открытия в психологию личности и поведения.

Изучение выражений лица, которые и составляют главную тему нашего интереса, началось с Вудворта (Woodworth, 1938), когда он предложил первую по-настоящему действенную систему классификации мимических выражений отдельных эмоций. Он показал, что все многообразие экспрессивной мимики лица можно категоризировать с помощью линейной шкалы, предполагающей следующие шесть ступеней: 1) любовь, радость, счастье; 2) удивление; 3) страх, страдание; 4) гнев, решимость; 5) отвращение; 6) презрение.

Шлосберг (Schlosberg, 1941), применяя классификационную схему Вудворта при анализе фотографий людей с различными выражениями лица, предположил, что



наиболее адекватно их можно описать, если представить шкалу Вудворта в виде круга с двумя осями: удовольствие—неудовольствие (pleasantness—unpleasantness, ось P—U) и принятие—отвержение (acceptance—rejection, ось A—R). Позднее Шлосберг добавил третье измерение, сон—напряжение, и, таким образом, очень близко подошел к принятию и эмпирическому подтверждению трех измерений чувств, впервые предложенных Вундтом в 1896 году.

Подход Шлосберга аналогичен тому, который лежит в основе психофизического эксперимента, Шлосберг также попытался связать суждения с некими физически измеримыми явлениями. В ранних экспериментах Шлосберга испытуемые оценивали выражения лиц на фотографиях по двум девятибалльным шкалам: по шкале «удовольствие—неудовольствие» и по шкале «принятие—отвержение», а затем для каждого изображения вычислялись средние оценки по обоим измерениям.

Если представить шкалы P—U и A—R в виде двух перпендикулярных осей, пересекающихся в точке 5 (рис. 2-1), и заключить их в окружность с центром в указанной точке, то каждую оценку предъявленных изображений можно представить как точку в пространстве в пределах квадранта круга. Чтобы дать оценку эмоционального выражения лица, определить категорию эмоции, нужно прочертить линию из центра круга, от точки пересечения линейных шкал, через нанесенную точку к краю круга,

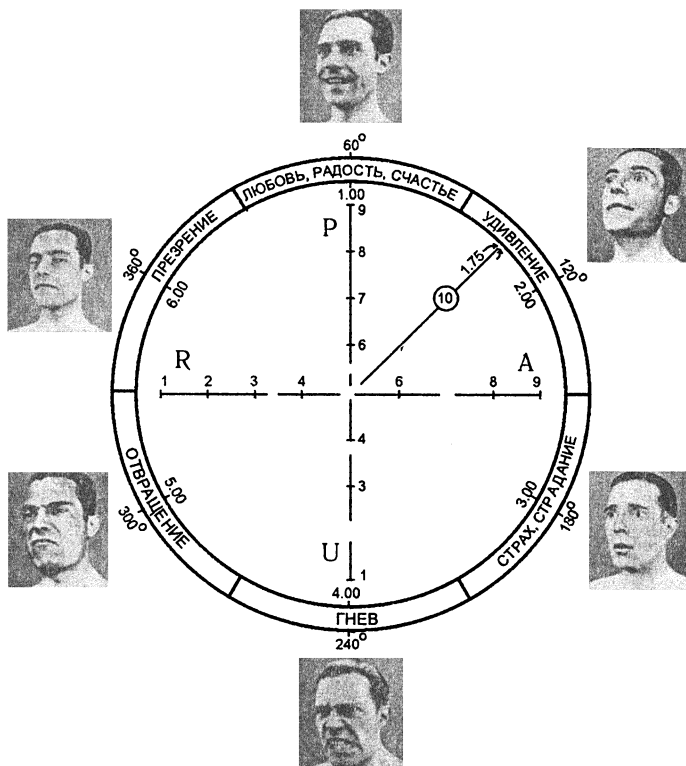


Рис. 2-1. Распределение эмоциональных категорий по осям удовольствия—неудовольствия (P—U) и принятия—отвержения (A—R).

га. Корреляция между значениями круговой шкалы, установленными посредством метода сортировки, и теми значениями, которые были определены, или предсказаны, при помощи двух девятибалльных шкал, составила 0,76. Таким образом, можно сказать, что шкалы «удовольствие—неудовольствие» и «принятие—отвержение» позволяют с достаточной точностью классифицировать предъявляемые (даже на фотографиях) выражения лица в терминах дискретных эмоций.

Измерение сон—напряжение было введено Шлосбергом и его сотрудниками (Engen, Levy, Schlosberg, 1957) под влиянием работ Даффи и Линдсли и данных, свидетельствовавших о том, что такое измерение, как «активация», важно для анализа эмоций. С помощью специально разработанной серии фотографий экспрессивных выражений человеческих лиц (серия Лайтфута) они показали, что критерии «удовольствие—неудовольствие», «принятие—отвержение» и «сон—напряжение» достаточно надежны (соответственно 0,94, 0,87 и 0,92 при  $N = 225$ ). Трайандис и Ламберт (Triandis, Lambert, 1958) использовали три измерения Шлосберга в кросс-культуральном исследовании и доказали их валидность как для греков, так и для американцев. Однако позднее другие исследователи (Abelson, Sermat, 1962; Ekman, 1964) выявили высокую корреляцию между измерениями «принятие—отвержение» и «сон—напряжение» и тем самым подвергли сомнению их независимость друг от друга и возможность их использования в качестве самостоятельных измерений. Некоторые другие авторы также внесли свой вклад в развитие измерительного подхода в исследовании эмоций и экспрессивной мимики (Hofstatter, 1955–1956; Izard, Nunnally, 1965; Plutchik, 1962). Некоторые из этих исследований привели к разработке новых измерений, таких как «контроль—импульсивность» (Osgood, 1966), «внимание—невнимание» (Frijda, Phillipszoon, 1963) и «уверенность—неуверенность» (Frijda, 1970).

Обширное исследование экспрессивной мимики, проведенное Осгудом, позволило ему сформулировать три измерения экспрессии, которые он интерпретировал в терминах семантических измерений лингвистических сигналов. Он пришел к заключению, что эти выявленные им измерения — удовольствие, активность и контроль — соответствуют его семантическим измерениям оценки, активности и силы.

### Когнитивные теории эмоций и личности

К когнитивным теориям эмоций и личности можно отнести по меньшей мере два обширных класса теорий. Это так называемые теории «Я», или теории самосознания, и теории, полагающие первопричиной или компонентом эмоции когнитивные процессы. Центральным и преобладающим понятием всех теорий «Я» является понятие Я-концепции. Я-концепция — это целостный, интегрированный феномен, складывающийся из восприятия и познания индивидом самого себя, и именно ему придается огромное объяснительное значение в теориях «Я» (Rogers, 1951; Snygg, Combs, 1949). В рамках этих теорий поведение рассматривается как функция восприятия и особенно самовосприятия индивида.

**Теории «Я», чувство и эмоция.** Чем глубже восприятие или познание человеком самого себя, чем больше они связаны с ядром его личности, с его самостью, тем в большей степени они включают в себя чувства, эмоции. Угроза Я-концепции вы-

зывает у человека страх, вынуждает его защищаться, тогда как подтверждение и одобрение Я-концепции вызывает у человека радость и заинтересованность.

В теориях «Я» постоянно подчеркивается важность анализа «чувственного содержания» (в противовес строго семантическому) вербальных выражений, что считается особенно важным в работе психотерапевта. Психотерапевт, помогающий человеку в решении психологических проблем, должен уметь видеть за высказываниями пациента эмоцию. Этот принцип используется многими направлениями современной психотерапии и психологии личностного роста (например, в группах психологического тренинга, группах встреч, в гештальт-терапии). Однако большинство теорий «Я» оперирует только общим понятием эмоции или чувства, почти не используя концепцию дискретных эмоций.

**Эмоция как функция когнитивных процессов.** Некоторые современные теории рассматривают эмоцию в основном как реакцию или комплекс реакций, обусловленных когнитивными процессами. Подобный взгляд на природу эмоций, весьма характерный для представителей западной культуры, очевидно, порожден теми представлениями о природе человека, которые уходят своими корнями к Аристотелю, Фоме Аквинскому, Дидро, Канту и другим философам. Эти представления состоят в следующем: а) человек прежде всего и в наибольшей степени — существо рациональное; б) рациональное начало полезно, благодатно для человека, эмоциональное вредит и мешает ему; в) разум (когнитивные процессы) должен служить фактором контроля и замещения эмоций.

Наиболее разработанной из теорий эмоций и личности, выстроенных в рамках вышеуказанной традиции, является теория Арнольд (Arnold, 1960а, 1960б). Согласно этой теории, эмоция возникает в результате воздействия некой последовательности событий, описываемых в категориях восприятия и оценок.

Термин «восприятие» Арнольд толкует как «элементарное понимание». В данном случае «воспринять» объект — значит в некотором смысле «понять» его, вне зависимости от того, как он влияет на воспринимающего. Для того чтобы представленный в сознании образ получил эмоциональную окраску, объект необходимо оценить с точки зрения его влияния на воспринимающего. Эмоция таким образом не является оценкой, хотя и может нести ее в себе как неотъемлемую, необходимую составляющую. Если говорить точнее, эмоция представляет собой неосознаваемое влечение к объекту или отторжение его, возникшее в результате оценки объекта как хорошего или плохого для индивида.

Сама по себе оценка представляет собой непосредственный, мгновенный, интуитивный акт, не связанный с размышлением. Она происходит сразу по восприятию объекта, выступает в роли завершающего звена перцептивного процесса и может быть рассмотрена в качестве отдельного процесса только рефлексивно.

Эти три акта, восприятие—оценка—эмоция, столь тесно переплетены, что наш повседневный опыт нельзя назвать объективным познанием; это всегда познание—приятие или познание—неприятие. Интуитивная оценка ситуации порождает тенденцию к действию, которая переживается как эмоция и выражается различными соматическими изменениями и которая может вызвать экспрессивные или поведенческие реакции (Arnold, 1960а, p. 177).

Эмоция может давать остаточный, или пролонгированный, эффект. Вызванные эмоцией тенденции к действию оказывают организующее влияние на процесс даль-

нейшего восприятия и оценки; эмоции «заораживают и захватывают нас» (Arnold, 1960a, p. 184). Кроме того, интуитивная оценка и эмоциональный отклик проявляют тенденцию к постоянству, так что объект или ситуация, определенным образом оцененные и эмоционально отреагированные, «всякий раз» вызывают эту же оценку и эмоцию (Arnold, 1960a, p. 184). Более того, оценка объекта и эмоциональный отклик на него имеют тенденцию к генерализации — они переносятся на весь класс объектов.

**Другие когнитивные теории эмоций.** Шехтер и его коллеги (Schachter, 1966, 1971; Schachter, Singer, 1962) предположили, что эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и когнитивной оценки ситуации, вызвавшей это возбуждение. Некое событие или ситуация вызывают физиологическое возбуждение, и у индивида возникает необходимость оценить содержание возбуждения, то есть ситуацию, которая его вызвала. Тип или качество эмоции, испытываемой индивидом, зависит не от ощущения, возникающего при физиологическом возбуждении, а от того, как индивид оценивает ситуацию. Оценка («по памяти или чувству») ситуации позволяет человеку определить возбуждение как радость или гнев, страх или отвращение или как любую другую, подходящую к ситуации, эмоцию. По Шехтеру, одно и то же физиологическое возбуждение может переживаться и как радость и как гнев (и как любая другая эмоция), в зависимости от трактовки ситуации. Мандлер (Mandler, 1975) и Лазарус (Lazarus, 1982) придерживаются такой же точки зрения при объяснении процессов эмоциональной активации.

В одном хорошо известном эксперименте Шехтер и Сингер (Schachter, Singer, 1962) проверяли свою теорию следующим образом: одной группе испытуемых вводили адреналин, вызывающий возбуждение, другой — плацебо. Каждая из групп была разбита на три подгруппы — одним испытуемым давали истинную информацию о воздействии препарата, другим — ложную, а третьим ничего не рассказывали о возможном влиянии препарата. После введения препарата все ложно информированные испытуемые, часть испытуемых, располагавших точной информацией, и часть испытуемых, не располагавших никакой информацией, попадали в общество человека, демонстрировавшего эйфорическое поведение; остальные же испытуемые оказывались в обществе человека, который изображал ярость. Исследователи обнаружили, что дезинформированные испытуемые и испытуемые, не получившие никакой информации, были склонны имитировать настроение и поведение актера, как эйфорическое, так и гневное. Испытуемые, которые располагали точной информацией о действии адреналина, были менее подвержены постороннему влиянию. В группе, следовавшей эйфорической модели, дезинформированные и не получившие информации испытуемые дали гораздо более высокие оценки переживаемому ими состоянию радости, чем верно информированные испытуемые, но эти оценки мало чем отличались от оценок испытуемых из плацебо-группы. В группе, следовавшей «гневной» модели, наиболее высокие оценки переживаемому состоянию гнева дали неинформированные испытуемые, но члены плацебо-группы вновь не подтвердили модель Шехтера. Их оценки по шкале самоотчета гнева не отличались от оценок дезинформированных и неинформированных испытуемых.

Работы Шехтера стимулировали теоретическое и экспериментальное изучение эмоций, хотя многие исследователи критикуют его методологический подход (Izard, 1971; Manstead, Wagner, 1981; Plutchik, Ax, 1967). Удручает и то, что два экспери-

мента, воспроизводивших эксперимент Шехтера—Сингера, не подтвердили его результатов (Marshall, 1976; Maslach, 1979). Маслач продемонстрировал, что неразъясненное, гипнотически внушенное возбуждение вегетативной нервной системы вызывает у человека желание интерпретировать свое внутреннее состояние и свои ощущения негативно. Не было обнаружено значимой зависимости между действиями актера и тем, что сообщали испытуемые о своих переживаниях. Маршалл, вслед за Шехтером и Сингером, использовал в своем эксперименте технику наркотического возбуждения и получил результаты, аналогичные результатам Маслача.

Последние теоретические разработки когнитивистского и социально-когнитивистского направления схожи с биосоциальными теориями в своем подходе к мотивационной и адаптивной роли эмоций, но отличаются от них тем, что приоритетную роль в процессе возникновения эмоции отводят когнитивным процессам. Однако и для тех и для других бесспорным является тот факт, что когнитивные процессы служат необходимым звеном в цепи событий, активирующих эмоцию.

Главный вклад когнитивных теорий в дело изучения эмоций состоит в описании эмоционально-специфичных когнитивных процессов — особого рода умозаключений, вызывающих специфическую эмоцию. Они также углубили наше понимание взаимоотношений между эмоциями и когнитивными процессами.

Вейнер (Weiner, 1985) объясняет когнитивные antecedentes эмоций в терминах каузальной атрибуции. По Вейнеру, причина эмоции — это функция персональной атрибуции каузальности или причины активирующего события. Он предлагает три измерения каузальности: локус (внутренний—внешний), стабильность (устойчивость—неустойчивость) и контроль (управляемость—неуправляемость). Так, например, если вы стоите в очереди и некий человек попытается пристроиться перед вами, вы, скорее всего, расцените его попытку как внутренне мотивированную и управляемую и испытаете злость. Но если тот же человек окажется на том же месте нечаянно — например, кто-то, пробегая мимо, грубо толкнет его, — то вы интерпретируете причину как внешнюю и нерегулируемую и, скорее всего, почувствуете жалость по отношению к нему или грусть.

Разработаны и более изощренные схемы каузальных измерений (Ellsworth, Smith, 1988; Roseman, 1984; Smith, Ellsworth, 1985). Так, некоторые теоретики предлагают дополнить параметр контроля параметром ответственности. Они считают, что атрибуция ответственности и контроля важна для разграничения эмоций удивления (внешняя ответственность/контроль) и вины (внутренняя ответственность/контроль).

Некоторые исследователи, следуя когнитивистской традиции, предприняли попытки разделить процесс эмоциональной активации на этапы. В своих исследованиях они доказывают, что истинными предшественниками эмоции являются оценки/атрибуции. Поскольку эмоция возникает в течение миллисекунд после внутреннего или внешнего события, то выявление когнитивного процесса, предшествовавшего эмоции, дело чрезвычайно трудное. Однако, независимо от того, какое место занимают когнитивные процессы в каузальной цепочке, они, без сомнения, участвуют в процессе возникновения эмоции и являются частью общей феноменологии, связанной с эмоциями. Таким образом, когнитивисты, как теоретики, так и практики, продолжают вносить существенный вклад в развитие психологии эмоций.

## Эмоции как результат биологических процессов. Эмоциональные паттерны как личностные черты

Плутчик (Plutchik, 1962, 1980) рассмотрел эмоции как средство адаптации, игравшее важную роль в выживании на всех эволюционных уровнях. Ниже приводятся базовые прототипы адаптивного поведения и соответствующие им эмоции (аффективно-когнитивные структуры).

<i>Противоположный адаптивный комплекс</i>	<i>Первичная эмоция</i>
1. Инкорпорация — поглощение пищи и воды	Принятие
2. Отвержение — реакция отторжения, экскреция, рвота	Отвращение
3. Разрушение — устранение препятствия на пути удовлетворения	Гнев
4. Защита — первоначально в ответ на боль или угрозу боли	Страх
5. Репродуктивное поведение — реакции, сопутствующие сексуальному поведению	Радость
6. Депривация — утрата объекта, приносящего удовольствие	Горе
7. Ориентировка — реакция на контакт с новым, незнакомым объектом	Испуг
8. Исследование — более или менее беспорядочная, произвольная активность, направленная на изучение окружающей среды	Надежда или любопытство

Плутчик определяет эмоцию как комплексную соматическую реакцию, сопряженную с конкретным адаптивным биологическим процессом, общим для всех живых организмов. Первичная эмоция, по Плутчику, ограничена во времени и инициируется внешним стимулом. Каждой первичной эмоции и каждой вторичной эмоции (под которой подразумевается комбинация двух или нескольких первичных эмоций) соответствует определенный физиологический и экспрессивно-поведенческий комплекс. По мнению Плутчика (1954), постоянная блокировка адекватных моторных реакций в конфликтных или фрустрирующих ситуациях вызывает хроническое напряжение в мышцах, которое может служить показателем плохой адаптации, он приводит ряд экспериментальных данных в подтверждение этого тезиса.

По мнению Плутчика, его теория эмоций может оказаться полезной в сфере изучения личности и в психотерапии. Он предложил рассматривать личностные черты как комбинацию двух или нескольких первичных эмоций, даже взаимоисключающих. Такой подход — анализ способа смешения эмоций — может способствовать лучшему пониманию многих важных эмоциональных феноменов. Например, Плутчик предлагает следующие формулы: гордость = гнев + радость; любовь = радость + принятие; любопытство = удивление + принятие; скромность = страх + принятие; ненависть = гнев + удивление; вина = страх + радость или удовольствие; сентиментальность = принятие + горе. Социальные регуляторы (феномены суперэго) могут быть поняты в системе Плутчика как сочетание страха и других эмоций, а тревожность — как сочетание страха и ожидания. По его мнению, анализ ситуаций, порождающих у человека страх, и выявление ожиданий человека по отношению к таким ситуациям помогает понять динамику тревоги.

### Когнитивно-аффективный подход

Согласно Сингеру, в основе тесных взаимоотношений между аффектом и познавательными процессами лежат попытки приспособления ребенка к новой и постоянно меняющейся окружающей среде. Сингер, так же как Томкинс (Tomkins, 1962) и Изард (Izard, 1971), считает, что новизна окружающей среды активирует эмоцию интереса, которая, в свою очередь, подкрепляет исследовательскую активность ребенка. Познавание окружающей среды и успешное приспособление снижают уровень возбуждения и активируют эмоцию радости, тогда как большое количество сложного материала, недоступного для ассимиляции, может вызвать испуг, печаль или страх.

Важнейшим результатом исследований Сингера стало внедрение его разработок в области воображения и аффекта в практику психотерапии (Singer, 1974). Он подчеркивает важность использования воображения в сочетании с действием (например, в ролевой игре), при помощи которых пациент научается разбираться в разнообразных аффективных проявлениях, обучается контролю над своими эмоциями, мыслями и поведением. По мнению Сингера, работа воображения и фантазии помогает сформировать чувство компетентности, развивает самоконтроль. Так, например, он успешно лечил вуайеризм, опираясь лишь на воображение пациента. Сингер побуждал пациента вообразить себе нечто нездоровое, вызывающее отвращение, например просил представить обнаженного мужчину, больного проказой, и приучал больного вспоминать этот образ в моменты нездорового влечения, когда у того возникало желание заглянуть в окно соседнего дома, чтобы увидеть там раздевающуюся женщину. Позитивно окрашенные женские образы использовались Сингером для нейтрализации гетеросексуального страха и гомосексуальных наклонностей. Эти техники получили распространение в психодинамической терапии, которая позволила понять механизмы успеха этой методики.

### ТЕОРИЯ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Теория дифференциальных эмоций восходит к богатому интеллектуальному наследию и претендует на родство с классическими работами Дюшена, Дарвина, Спенсера, Кьеркегора, Вундта, Джеймса, Кэннона, Макдугала, Дюма, Дьюи, Фрейда, Радо и Вудворта, а также с более современными работами Якобсона, Синнота, Маурера, Гельгорна, Харлоу, Боулби, Симонова, Экмана, Холта, Сингера и многих других. Все эти ученые, представляя различные дисциплины и точки зрения, в целом склонны признавать центральную роль эмоций в мотивации, социальной коммуникации, познании и поведении. Однако заслуга концептуального обоснования теории принадлежит нашему современнику, Силвану Томкинсу, чья блестящая двухтомная работа «Аффект, воображение, сознание» будет часто цитироваться по ходу этой книги.

Теория дифференциальных эмоций названа так оттого, что объектом ее изучения являются частные эмоции, каждая из которых рассматривается отдельно от дру-

гих, как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс, влияющий на когнитивную сферу и на поведение человека. В основе теории лежат пять ключевых тезисов: 1) десять фундаментальных эмоций (которые будут кратко определены в главе 4 и подробно обсуждены в последующих главах) образуют основную мотивационную систему человеческого существования; 2) каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и подразумевает специфическую форму переживания; 3) фундаментальные эмоции, такие как радость, печаль, гнев или стыд, переживаются по-разному и по-разному влияют на когнитивную сферу и на поведение человека; 4) эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами, с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние; 5) в свою очередь, драйвы, гомеостатические, перцептивно-когнитивные и моторные процессы влияют на протекание эмоционального процесса.

### **Эмоции как основная мотивационная система**

Теория дифференциальных эмоций признает за эмоциями функции детерминант поведения в широчайшем диапазоне его проявлений: от насилия и убийства, с одной стороны, до актов самопожертвования и героизма — с другой. Эмоции рассматриваются не только как основная мотивационная система организма, но и в качестве фундаментальных личностных процессов, придающих смысл и значение человеческому существованию. Им отводится важная роль как в поведении человека, так и в его внутреннем мире.

### **Шесть систем организации личности**

Личность — это результат сложного взаимодействия шести систем: гомеостатической, побудительной (система драйвов), эмоциональной, перцептивной, когнитивной и моторной. Каждая система до некоторой степени автономна и независима, и одновременно каждая из систем некоторым образом соотносится с остальными.

Гомеостатическая система по сути представляет собой несколько взаимопереплетенных и взаимозависимых систем, действующих автоматически и бессознательно. Главными из них являются эндокринная и сердечно-сосудистая системы, связанные с личностью из-за частого взаимодействия с системой эмоций. Гомеостатические механизмы обычно рассматриваются как вспомогательные по отношению к эмоциональной системе, однако гормоны, нейромедиаторы, ферменты и другие регуляторы метаболизма также играют роль в регуляции и подкреплении активированной эмоции.

Система драйвов основана на тканевых изменениях и возникающем дефиците, которые сигнализируют человеку о потребностях тела. Фундаментальными драйвами являются голод, жажда, сексуальное влечение, поиск комфорта и избегание боли. Трудно оспорить важную роль драйвов в ситуациях борьбы за выживание, но в обыденной жизни (когда базовые потребности и потребность в комфорте удовлетворены) драйвы психологически значимы лишь в той мере, в какой они влияют на эмоции. Исключением можно считать сексуальный драйв и драйв к избеганию боли, эти



два драйва сами по себе обладают некоторыми признаками эмоций. Они неизбежно взаимодействуют с эмоциями, и именно в силу этого взаимодействия они играют важную роль в организации личности и поведения.

Для организации личности, для ее социального взаимодействия и для человеческого бытия в высшем смысле этого слова принципиально важны четыре системы: эмоциональная, перцептивная, когнитивная и моторная. Их взаимодействие формирует основу истинно человеческого поведения. Результатом гармонии во взаимоотношениях систем становится эффективное поведение. И наоборот, неэффективное поведение, дезадаптация — прямое следствие нарушения или неправильно го осуществления системного взаимодействия.

## Эмоции и эмоциональная система

Теория дифференциальных эмоций исходит из того, что признает необходимость изучения отдельных эмоций. Однако наличие целого десятка фундаментальных эмоций, которые в сочетании с драйвами и когнитивными процессами образуют неисчислимое множество аффективно-когнитивных структур, чрезвычайно затрудняет изучение человеческой мотивации.

Психологи-практики в любой из сфер деятельности — в инженерной, педагогической или клинической психологии — рано или поздно неизбежно приходят к пониманию специфичности отдельных эмоций. Имея дело с людьми, они видят, что люди радуются, грустят, сердятся, боятся, а не просто «испытывают» некую эмоцию. В настоящее время практикующие психологи все меньше и меньше используют такие общие термины, как «эмоциональная проблема», «эмоциональное нарушение» или «эмоциональное расстройство», они стараются анализировать отдельные аффекты и аффективные комплексы, рассматривая их как мотивационные феномены.

**Определение эмоции.** Теория дифференциальных эмоций определяет эмоцию как сложный процесс, имеющий нейрофизиологический, нервно-мышечный и чувственно-переживательный аспекты. Нейрофизиологический аспект эмоции определяется главным образом в терминах электрохимической активности центральной нервной системы. Лицевые нервы, мышечная ткань и проприоцепторы лицевой мускулатуры также задействованы в эмоциональном процессе. Предполагается, что эмоция — это функция соматической нервной системы (которая управляет произвольными движениями) и что соматически активированная эмоция мобилизует вегетативную нервную систему (которая регулирует деятельность внутренних органов и систем, состояние тканей организма), а та в свою очередь может подкрепить и усилить эмоцию.

На нервно-мышечном, или экспрессивном, уровне эмоция проявляется прежде всего в виде мимической активности, а также пантомимическими, висцерально-эндокринными и иногда голосовыми реакциями.

На чувственном уровне эмоция представляет собой переживание, имеющее непосредственную значимость для индивида. Переживание эмоции может вызывать в сознании процесс, совершенно независимый от когнитивных процессов.

Нейрохимические процессы, следуя врожденным программам, вызывают комплексные мимические и соматические проявления, которые затем, посредством об-

ратной связи, осознаются, в результате чего у человека возникает чувство/переживание эмоции. Это чувство/переживание одновременно и мотивирует человека, и оповещает его о ситуации. Врожденная реакция на чувственное переживание положительной эмоции вызывает у человека ощущение благополучия, побуждает и поддерживает реакцию приближения. Положительные эмоции способствуют конструктивному взаимодействию человека с другими людьми, с ситуациями и объектами. Отрицательные эмоции, напротив, переживаются как вредоносные и труднопереносимые, пробуждают реакцию отстранения и не способствуют конструктивному взаимодействию. Мы уже говорили о том, что, несмотря на обывательское деление эмоций на положительные и отрицательные, истинный знак конкретного эмоционального переживания можно определить только с учетом общего контекста.

Завершая обсуждение отдельных элементов определения эмоции, следует отметить, что эмоция — не просто организмическая реакция. Ее нельзя рассматривать только как действие, совершаемое в ответ на некое стимулирующее событие или ситуацию, она сама по себе является стимулом, или причиной, наших поступков. По-видимому, можно даже говорить о том, что эмоции в большей или меньшей степени обладают способностью к самогенерации. Это утверждение кажется особенно справедливым в отношении эмоции интереса, которая играет необыкновенно важную роль в нашей повседневной жизни, побуждая нас к той или иной активности. Как бы то ни было, всякая активированная эмоция — неважно, порождена она сенсорной информацией (например, болевым ощущением) или когнитивными процессами (оценкой, атрибуцией) или явилась ответом на некое событие, — сама оказывает побудительное, организующее влияние на наши мысли и поступки. В свою очередь, и мышление, и поведение, равно как и информация, хранящаяся в памяти, оказывают на нее встречное влияние.

**Системность эмоций.** Эмоции динамически, но в то же время более-менее устойчиво связаны между собой, поэтому теория дифференциальных эмоций рассматривает их как систему (Cicchetti, 1990). Некоторые эмоции, в силу природы лежащих в их основе врожденных механизмов, организованы иерархически. Еще Дарвин (Darwin, 1872) отмечал, что внимание может перерасти в удивление, а удивление — «в изумленное оцепенение», напоминающее страх. Развивая это наблюдение, Томкинс (Tomkins, 1962) доказывает, что стимулы, вызывающие эмоции интереса, страха и ужаса, представляют собой своего рода иерархию, в которой стимул умеренной интенсивности вызывает интерес, а стимул наибольшей силы — ужас. В справедливости данного тезиса можно убедиться, если понаблюдать за реакцией ребенка на незнакомый звук. Звук умеренной интенсивности пробуждает у ребенка интерес. Но если при первом предъявлении незнакомый звук будет достаточно громким, он может испугать ребенка, а очень громкий, резкий звук может вызвать у ребенка ужас.

В пользу системной организации эмоций свидетельствует и такая характеристика, как полярность. Очевидно, что есть эмоции, прямо противоположные друг другу. Феномен полярности наблюдался многими исследователями, начиная с Дарвина (Darwin, 1872), и каждый из них приводил свои доказательства в пользу его существования (Plutchik, 1962). Радость и печаль, гнев и страх — это наиболее распространенные примеры полярности. Можно рассматривать в качестве противоположных и такие эмоции, как интерес и отвращение, стыд и презрение. Однако, подобно

понятиям «позитивное», «негативное», полярность не является характеристикой, жестко определяющей взаимоотношения между эмоциями; полярность не обязательно предполагает взаимное отрицание. Иногда противоположности не противостоят друг другу, одна из них может вызывать другую, и примером тому могут служить хотя бы так понятные нам «слезы радости».

Другие эмоции, те, которые не составляют между собой полярных пар, при определенных обстоятельствах тоже могут быть взаимосвязаны друг с другом. Когда человек сталкивается с неизвестным (потенциально возбуждающим, потенциально опасным) объектом или оказывается в новой ситуации, его интерес может трансформироваться в страх. Точно так же презрение, смешанное с радостью и возбуждением, вызывает «воинствующий энтузиазм» (Lorenz, 1966). Если человек регулярно или достаточно часто переживает одновременно две или более фундаментальные эмоции, если при этом они с некоторой долей обязательности сопряжены с теми или иными когнитивными процессами — это может привести к формированию аффективно-когнитивной структуры или даже аффективно-когнитивной ориентации. Описательный термин *аффективно-когнитивная ориентация* представляется полезным для понимания некоторых личностных черт. Например, сочетание эмоций интереса и страха, ассоциированное с представлением о том, что риск, преодоление опасности содержат в себе элемент игры, развлечения, приводит к формированию такой аффективно-когнитивной ориентации (или личностной черты), как жажда приключений. Однако сочетание интереса и страха может быть связано с риском, заключенным в исследовательской деятельности, — в таком случае аффективно-когнитивной ориентацией человека будет любознательность.

Не только описанное выше стремление к структурности эмоций позволяет нам определить эмоции как систему. Кроме этого, эмоции имеют некоторые общие характеристики. Так, в отличие от драйвов, эмоции не цикличны: пищеварительные или любые другие метаболические процессы, происходящие в организме, не могут заставить человека испытывать по два-три раза на дню эмоцию интереса, отвращения или стыда. Эмоции, как фактор мотивации, обладают универсальностью и гибкостью. Если для удовлетворения физиологического драйва, например голода или жажды, требуются вполне конкретные действия и вполне объектная еда или питье, то эмоции радости, презрения или страха могут быть вызваны самыми разными раздражителями.

Эмоции оказывают регулирующее влияние на драйвы и другие системы личности. Эта способность к регуляции является одной из важнейших и наиболее распространенных функций эмоций: каждая из эмоций может усилить или ослабить действие другой эмоции, физиологического драйва или аффективно-когнитивной структуры. Например, нередуцированные драйвы, находящиеся в пределах толерантности организма, пробуждают эмоцию, которая в свою очередь подкрепляет драйв. Сексуальное влечение, подкрепленное эмоцией интереса—возбуждения, может стать непереносимым, тогда как эмоция отвращения, страха или горя может ослабить, замаскировать, редуцировать или подавить его.

**Биологические системы на службе у эмоций.** Можно выделить две биологические системы, которые обслуживают работу эмоциональной системы человека. Это ретикулярная система ствола мозга, регулирующая изменения уровня нейронной активности, и автономно иннервируемая висцерально-эндокринная система,

контролирующая такие параметры, как гормональная секреция, сердечный ритм, частота дыхания и т. п. Висцерально-эндокринная система помогает организму подготовиться к направленному действию, обусловленному эмоцией, и помогает поддерживать и эмоцию, и это действие.

Эмоциональная система редко функционирует независимо от других систем. Некоторые эмоции или комплексы эмоций практически всегда проявляются во взаимодействии с перцептивной, когнитивной и двигательной системами, и эффективное функционирование личности зависит от того, насколько сбалансирована и интегрирована деятельность различных систем. В частности, поскольку влияние любой эмоции — как интенсивной, так и умеренной — генерализованно, то все физиологические системы и органы в большей или меньшей степени задействованы в эмоции. О влиянии эмоции на организм свидетельствует специфический отклик на эмоцию сердечно-сосудистой, дыхательной и других функциональных систем.

**Источники эмоций.** Источники эмоции можно описать в терминах нервных, аффективных и когнитивных процессов. На нейронном уровне происхождение эмоции может быть объяснено как результат деятельности определенных медиаторов и структур мозга, с помощью которых происходит оценка поступающей информации. На аффективном уровне активацию эмоции можно объяснить в терминах сенсорно-перцептивных процессов, а на когнитивном — в терминах отдельных мыслительных процессов. Проблема когнитивной активации эмоции исследовалась гораздо больше, чем два других типа активации, но тем не менее всегда полезно помнить, что, помимо когнитивных, существуют и некогнитивные (нейронные, аффективные) источники эмоций. В последующих главах мы подробно поговорим о трех типах активаторов, а пока просто перечислим их, снабдив соответствующими примерами.

#### 1. Нейронные и нервно-мышечные активаторы:

- а) естественно вырабатываемые гормоны и нейромедиаторы;
- б) наркотические препараты;
- в) экспрессивное поведение (мимика, пантомимика);
- г) изменения температуры крови мозга и последующие нейрохимические процессы.

#### 2. Аффективные активаторы:

- а) боль;
- б) половое влечение;
- в) усталость;
- г) другая эмоция.

#### 3. Когнитивные активаторы:

- а) оценка;
- б) атрибуция;
- в) память;
- г) антиципация.

В теории дифференциальных эмоций особо подчеркивается, что эмоция может быть вызвана непосредственно нейрохимическими и аффективными процессами без участия когнитивных. Приведенный выше перечень нейронных, нервно-мышечных

и аффективных активаторов эмоций — это перечень не когнитивных причин эмоционального процесса. Кроме того, теория дифференциальных эмоций подчеркивает, что между специфической эмоцией и сопровождающим ее специфическим переживанием существует генетически обусловленная взаимосвязь, а их раздельное существование в сознании является приобретенным. Из этого следует, что мимическая экспрессия и реакция человека на собственную эмоцию играют важную роль в протекании и регуляции эмоционального процесса. Читатель, желающий подробнее ознакомиться с этими положениями теории дифференциальных эмоций, может обратиться к работам Изарда и Малатесты (Malatesta, 1987; Izard, 1990).

## СЛОЖНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ В КРИТИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Хотя целью данной работы является обоснование дискретности эмоций, каждой из которых будет посвящена отдельная глава, в жизни каждого человека бывают моменты, когда он одновременно переживает несколько эмоций. Бывает так, что одна эмоция побуждает его делать одно, а другая диктует ему нечто противоположное. Сложное взаимодействие нескольких эмоций мы рассмотрим на примере рассказа Марии о кризисе, пережитом ею в семнадцатилетнем возрасте.

В то время я была ужасно несчастна. Мне казалось, что моя мать — параноидная шизофреничка. Что бы я ни делала, она всегда бывала недовольна или, вернее сказать, все выводило ее из себя. Из чувства протеста, чтобы хоть как-то утвердить свое право на самостоятельность, я начала курить, пить и «тусоваться», — последнее особенно злило ее. В завершение всего я в пик у ей начала жить половой жизнью.

Я познакомилась с Джеффом незадолго до того, как мне исполнилось семнадцать. Мне показалось, что я влюбилась по уши, и, учитывая мой возраст, я, наверное, действительно была влюблена. Мы вступили в связь по обоюдному согласию, и по крайней мере меня подтолкнуло к этому не чувство протеста, а все-таки любовь. Однако впоследствии меня стала забавлять мысль, что я занимаюсь такими делами, от которых, узнай об этом мать, у нее волосы встали бы дыбом. И в то же время я чувствовала себя виноватой, я понимала, что мстительная радость — не самое лучшее чувство. Впрочем, я уже в то время начала сомневаться в том, что люблю свою мать, — вероятно, именно в этом и заключалась проблема. Если раньше моя любовь к ней была безоговорочной — я просто обожала ее, то теперь я все чаще спрашивала себя — а любила ли я ее когда-нибудь? Я переживала ужасный внутренний конфликт, меня одолевали самые разные, порой противоречивые чувства. Я с тоской вспоминала о прошлом, я злилась, думая о настоящем, и я чувствовала себя виноватой, когда ловила себя на мысли о том, что не люблю ее. Я спрашивала себя — неужели я так жестока, что мне приходят в голову такие мысли? Но как бы то ни было, Джефф вскоре стал смыслом моей жизни. Он не только «вписался» в компанию моих друзей, он стал символом моего протеста против матери.

Рассказывая о своих чувствах, Мария не упоминает о том, как колотилось ее сердце, когда она злилась на родителей, не говорит о тяжести в груди, которую она чувствовала, когда ее одолевала тоска. Переживая сильную эмоцию, мы зачастую не обращаем внимания на ее телесные проявления, но тем не менее они имеют место и они чрезвычайно важны. В рассказе Марии не описаны мимические явления, и это

неудивительно. Она рассказывает о своих глубинных чувствах, описывает переживания, тревожившие ее сердце и отложившиеся в ее сознании. При том, что в стрессовых условиях мимика является одним из основных способов коммуникации человека с близкими людьми, мы редко осознаем выражение своего лица. Во время жаркого спора с родителями или супругом мы не думаем о том, что написано у нас на лице, а между тем эти «сообщения» несут в себе очень важную информацию, и, независимо от того, осознаем мы их или нет, они чрезвычайно рельефны. Если эмоция неподдельна, то ее мимическое выражение происходит автоматически и неосознанно, но автоматизированный характер протекания реакции не умаляет ее значения.

Через несколько месяцев нашей дружбы с Джеффом ко мне пришла мысль о том, как хорошо, как «правильно» было бы, если бы я зачала от него ребенка. Мне представлялось, что это самое прекрасное, что может создать любовь. И еще я подумала: «Уж от ЭТОГО она просто обалдеет!» В субботу, когда Джефф зашел за мной, я была дома одна. Накануне я здорово поругалась с матерью, и одно воспоминание о ней вызывало у меня отвращение. У Джеффа не было с собой презервативов, но это обстоятельство не смутило меня, я подумала, что в ответственный момент он просто прервет акт. Но во время нашей близости я приняла сознательное решение. Не знаю почему, но я поняла, что он не прервет акт, если я не напому ему. И я не напомнила, хотя прекрасно знала, что в середине месячного цикла (а я была как раз в этом периоде) риск забеременеть наиболее велик. Я промолчала, потому что знала, что ЭТО будет высшей формой моего протеста против родителей. Впервые за несколько последних месяцев я чувствовала, что сама управляю своей жизнью.

Через две недели у меня должны были быть месячные, но они не пришли. Мне стало немного не по себе, но я успокаивала себя, я говорила себе, что это просто сбой менструального цикла. Я испугалась по-настоящему только в следующем месяце, когда у меня опять не было месячных. Но странно — я испытала при этом и какое-то незнакомое мне чувство. Мысль о том, что я ношу в себе ребенка от любимого человека, пробуждала в моей душе какое-то теплое, радостное ожидание. Теперь, думала я, нас с Джеффом соединяют такие узы, которых никто не сможет разорвать. Этого не мог бы сделать никто, но это сделал Джефф, который, услышав о моей беременности, решил, что я таким образом пытаюсь женить его на себе, и заявил, что больше не желает меня видеть.

Мне предстояло еще одно испытание — разговор с родителями. Я страшно боялась его, и еще мне было стыдно. Если раньше мне очень хотелось отомстить им за все, причинить им боль, то теперь мне совсем не хотелось этого. Наоборот, я чувствовала, что это самые близкие мне люди, они были нужны мне, нужны как никогда.

Именно чувства, эмоции определили ход мыслей и поведение Марии. Она едва осознавала те изменения, которые происходили в ее теле, и, вероятно, совсем не осознавала, какое выражение лица было у нее, когда она злилась или грустила, но ее ощущение каждой эмоции было пронзительно острым. Говоря о том, что она испытывала злость или отвращение, переживала страх или утрату, она рассказывает о своих ощущениях. И эти ощущения представлены в ее сознании как эмоции, как переживания, предопределившие ее мысли и поступки.

Я начала разговор с предупреждения о том, что им придется проявить максимум терпимости, на которую они только способны. Я попросила их постараться понять меня. Я знала, что мне предстоит, и была готова снести любые упреки и обвинения. Мое сообщение вызвало целую бурю чувств. Мать сначала изумленно смотрела на меня, словно не веря моим словам, а потом заплакала. Она повторяла, что я сделала это специально,

чтобы причинить им боль. Отец же, наоборот, молча сидел в своем кресле и страдальчески смотрел на меня. Это было невыносимо — видеть страдания любящих тебя людей и знать, что это ты заставила их страдать. Мне было ужасно стыдно, я молила Бога о том, чтобы он избавил их от страданий. Я не знала, как мне утешить их. В отчаянии я обнимала маму, а она плакала, уронив голову на мое плечо. Отец подошел к нам, обнял нас обеих. С этого момента наши отношения изменились.

Через несколько дней родители, оправившись от потрясения, стали думать, что принять. Они решили, что будет лучше, если я рожу ребенка и затем отдам его на усыновление. Они договорились с приходским священником, и он пришел к нам, чтобы поговорить со мной. Священник рассказал мне о католическом агентстве, занимающемся вопросами усыновления. Я слушала его молча, кивала, но про себя поклялась, что сделаю все, чтобы не отдавать ребенка. Хотя, как мне кажется, в глубине души я понимала, что для ребенка будет лучше, если я откажусь от него. И еще я понимала, что самое трудное, что мне предстоит сделать, — это преодолеть свой материнский инстинкт.

За время беременности я сильно изменилась. Во-первых, я уже не испытывала ни малейшего желания встречаться с друзьями, болтаться с ними по улицам, и вовсе не потому, что мне было неловко или стыдно, — просто за эти несколько недель я как будто стала старше, переросла все эти развлечения. Я бросила курить, села на диету. Но самое главное — я вдруг совершенно иначе стала воспринимать своих родителей, словно увидела их другими глазами. И они стали иначе относиться ко мне. В разговоре с друзьями и родственниками они частенько говорили, что теперь мне можно дать «все двадцать пять», подчеркивали, что я очень повзрослела, хвалили меня. Мы с мамой очень сблизились за это время. Она хлопотала вокруг меня, она готова была не спать целую ночь, чтобы сшить мне платье или блузку. Мы говорили с ней о предстоящих родах, я делилась с ней своими страхами и тревогами. И именно она держала меня за руку все тринадцать часов, пока я рожала. Словом, за девять месяцев мои отношения с родителями совершенно наладились.

После родов они оба сидели у меня в палате. Я чуть не заплакала, когда мне принесли сына, — он был немного похож на моего отца. Это была удивительная, незабываемая сцена: я лежала обессиленная, мама тоже устала, но все трое мы были счастливы, осознавая ту связь, которая соединила нас. Помню, отец сказал мне, что, как только я немного приду в себя, он принесет мне кока-колы. Через несколько секунд я уснула — умиротворенная и радостная от того, что дала жизнь человеку.

Пришел день, когда нужно было подписать бумаги. Я выполнила все формальности без слез. К тому времени я была совершенно опустошена, я не могла ни тревожиться, ни радоваться, — все перегорело во мне за предыдущие недели. Я преодолела сомнения — правильно ли я поступаю? Печаль — от мысли о предстоящей разлуке с сыном, который был моей плотью и кровью и которого всего неделю назад я держала на руках. Злость — от того, что Джефф отказался от меня. Отчаяние — потому что мне так и не удалось ничего придумать, чтобы оставить ребенка. И наконец, решимость — ибо в глубине души я понимала, что это неизбежно, что мне придется собрать все свое мужество и сделать это. Каждый раз, когда в моей памяти возникает образ сына, я вновь переживаю эти чувства, а вместе с ними и чувство утраты. Но меня согревает надежда — надежда на то, что когда ему исполнится восемнадцать, я свяжусь с агентством и, может быть, он захочет встретиться со мной. Только эта надежда и помогает мне пережить одиннадцатое число каждого месяца, даже сейчас, спустя два года и девять месяцев после его рождения.

Рассказ Марии служит прекрасной иллюстрацией того, насколько сложно сплетаются эмоции в переломные периоды жизни человека. Человек, и в силу своей биологической природы, и в силу сложной организации перцептивных и когнитивных процессов, а также из-за неоднозначности той стимуляции, которую он получает от

окружающей среды и себе подобных, редко отвечает на оказываемое воздействие простой и однозначной эмоцией. Скорее наоборот — происходящие события и восприятие их человеком пробуждают сложный комплекс эмоций. Мы радуемся укреплению семейных уз и разделенной любви, но мы можем испытывать радость и от игры, и от любимой работы. Ситуации, заставляющие человека злиться, могут также вызывать у него отвращение, а иногда и презрение. В угрожающей ситуации человек может сначала испугаться, затем разозлиться, а затем вновь испытать страх. Человек может злиться на себя, когда чувствует себя в чем-то виноватым. Если у вас депрессия, то печаль — далеко не единственная эмоция, которую вы переживаете, она может переплетаться с враждебностью по отношению к самому себе, со страхом и чувством стыда.

Знание особенностей каждой эмоции дает нам одно несомненное преимущество — оно позволяет уловить те моменты, когда мы испытываем две или несколько эмоций одновременно или, точнее будет сказать, их стремительную смену. А это очень важно, если мы хотим лучше понимать себя, разбираться в том, что движет нами, ибо в переломные моменты своей жизни мы переживаем не одну, а несколько эмоций.

Чтобы понять, какие эмоции свойственны нам в критических ситуациях, чтобы разобраться в их значении, нужно изучать их не только в лабораторных условиях, но и в реальной жизни. Субъективный опыт переживания и опыт других людей, подкрепленный данными научных исследований и объективным научным анализом, помогает глубже понять феномен эмоции. Однако насколько же трудно давать определение и анализировать эмоции сразу же после волнующего рассказа Марии, который наглядно доказывает, что простое, краткое определение эмоции невозможно!

## ЧТО ТАКОЕ БАЗОВАЯ ЭМОЦИЯ?

Нет такой классификации эмоций, которую приняли бы все исследователи поведения. Одни ученые признают существование базовых эмоций, другие оспаривают, предпочитая видеть в эмоциях лишь функцию перцептивно-когнитивных процессов (Mandler, 1975). Эти психологи в большинстве своем считают, что человек *конструирует* эмоции из своего жизненного опыта, что эмоции являются продуктом культуры, социализации и обучения. По их мнению, человек «конструирует» эмоции в необходимом количестве в зависимости от нужд ситуации и собственных способностей. Мне же думается, что о «конструировании» и об участии в этом процессе перцептивно-когнитивных процессов можно говорить только в контексте рассмотрения аффективно-когнитивных структур, описанных нами в главе 1.

Вот несколько критериев, на основе которых можно определить, является ли та или иная эмоция базовой:

1. Базовые эмоции имеют отчетливые и специфические нервные субстраты.
2. Базовая эмоция проявляется при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики).
3. Базовая эмоция влечет за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком.



4. Базовые эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов.
5. Базовая эмоция оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его адаптации.

Этим критериям отвечают эмоции интереса, радости, удивления, печали, гнева, отвращения, презрения и страха. Если интерпретировать как мимические проявления движения глаз и головы, то к этому списку можно добавить и эмоцию стыда. А если в качестве экспрессивного компонента рассматривать также и пантомимические проявления, то к фундаментальным эмоциям можно отнести и такую эмоцию, как смущение (застенчивость).

Что касается эмоции вины, то ее обычно относят к базовым эмоциям, хотя она и не имеет отчетливого мимического или пантомимического выражения. Вопрос о разграничении эмоций стыда, застенчивости и вины и возможности их отнесения к фундаментальным эмоциям представляет особую проблему. Отличительные особенности каждой из этих эмоций будут описаны в соответствующих главах, посвященных их детальному анализу. Пока же достаточно сказать, что эмоции стыда, застенчивости и вины являются базовыми, неотъемлемыми элементами человеческой натуры.

Исследователи выделяют и ряд других характеристик, которые необходимо учитывать при решении вопроса об универсальности той или иной эмоции (Ekman, 1984). Эти характеристики дополняют вышеназванные критерии, но ни в коем случае не заменяют и не отменяют их.

В частности, некоторые исследователи (Chevalier-Skolnikoff, 1973) указывают на то, что способы эмоционального выражения свидетельствуют о фундаментальности эмоции только в том случае, если прослеживается их филогенетическое происхождение. Или, говоря другими словами, при внимательном наблюдении можно увидеть сходство в экспрессивной мимике человека и других приматов.

Есть мнение, что в пользу фундаментальности эмоции свидетельствуют такие формы эмоционального выражения, которые включают в себя отчетливые изменения тона голоса (частоты колебания голосовых связок) или иные индивидуальные акустические характеристики. Некоторые психологи считают, что каждая эмоция имеет специфическое звуковое выражение.

Мимически базовая эмоция проявляет себя в течение ограниченного интервала времени. У взрослых этот интервал в среднем составляет от  $1\frac{1}{2}$  до 4 секунд. Мимические выражения, длящиеся меньше трети секунды или больше 10 секунд, достаточно редки, и выход за границы этого временного диапазона чаще всего свидетельствует о том, что человек «изображает» эмоцию. Если мимическое выражение длится несколько минут, оно может вызвать спазмы лицевой мускулатуры (Ekman, 1984).

Временной аспект эмоциональных проявлений имеет свои характеристики. Любая мимическая реакция имеет латентный период (интервал времени от момента стимуляции до начала видимых проявлений реакции), период развертывания (от конца латентного периода до достижения максимального уровня проявления), период кульминации (во время которого эмоциональное проявление поддерживается на максимальном уровне) и период спада (от кульминации до полного угасания). Данные многочисленных исследований указывают на то, что, оценив одну или не-

сколько временных характеристик, можно отличить искреннюю эмоцию от фальшивой, наигранной эмоции, поскольку эти характеристики варьируются в зависимости от ряда условий, таких как сила стимула, его стрессовое значение для индивида, актуальность тех или иных драйвов (голод, усталость и т. п.) и биологическая предрасположенность. Следует учитывать индивидуальные различия в уровне эмоциональных порогов, а также иметь в виду, что голод или усталость изменяют индивидуальный порог той или иной эмоции. Так, например, голодного человека разозлить легче, чем сытого.

Причины возникновения базовой эмоции, как правило, универсальны. Угроза реальной опасности вызывает страх у представителей самых разных культур. Однако что для японца хорошо — например, он будет гордиться сырой рыбой на обеденном столе, то для европейца, не знакомого с японскими обычаями и кухней, послужит источником совсем других эмоций.

Эмоциональные проявления имеют и некоторые другие характеристики, которые, однако, не имеют определяющего значения для отнесения эмоции в разряд базовых. К разряду таких характеристик относится интенсивность. Основываясь на интенсивности эмоционального проявления, можно судить об интенсивности переживания. Другой характеристикой эмоциональных проявлений является их контролируемость. В процессе социализации человек обучается сдерживать, подавлять некоторые формы эмоционального реагирования. Разумеется, при определенных условиях, например в случае внезапной угрозы, большой опасности, бывает крайне трудно сдержать или подавить соответствующую эмоциональную реакцию. Впрочем, независимо от обстоятельств, есть такие эмоциональные проявления, которые почти не поддаются контролю.

## КАК ПОНЯТЬ ЭМОЦИИ

В последующих главах мы рассмотрим по отдельности все фундаментальные эмоции, а также и более сложные мотивационные феномены — эмоциональные комплексы, комбинации эмоций и аффективно-когнитивные структуры. Поэтому мне представляется полезным очертить круг вопросов, на которые следует обратить внимание для того, чтобы лучше понять различные аспекты такого феномена, как эмоция.

**Что является нейронным субстратом эмоции?** В рамки нашего обсуждения не входит рассмотрение данных нейроанатомии, нейрофизиологии и нейрохимии эмоций, но все же мне представляется полезным обсудить, хотя бы в самых общих чертах, соматические изменения, которые сопутствуют эмоции, взаимовлияние соматических и эмоциональных процессов. Как уже отмечалось ранее, соматические изменения, происходящие в организме во время интенсивного эмоционального переживания, могут доминировать в сознании человека. Так, в момент переживания вами какой-то эмоции вы можете думать о том, как сильно бьется ваше сердце, как участилось ваше дыхание. Но даже при переживании умеренной или слабой эмоции в нашем организме происходят физиологические события, которые просто не осознаются нами.

**Как выражается эмоция?** Мы можем дать достаточно точный ответ на этот вопрос, поскольку экспрессивный компонент эмоций изучен гораздо лучше других.

В частности, мы можем детально описать изменения активности лицевых мышц, обуславливающих мимическое выражение эмоции. Мы также можем сказать, в каком возрасте у человека появляются первые мимические реакции, и проследить, как меняется его экспрессивное поведение по мере взросления и социализации. Мы можем порассуждать о том, как человек научается контролировать свои эмоциональные проявления, управлять ими.

**Почему возникает эмоция?** На биологическом уровне эмоция возникает как *ощущение*, вызываемое процессами, протекающими в нервной и мышечной системах. Если искать причины эмоции на когнитивном уровне, тогда в качестве активаторов эмоции следует рассматривать такие перцептивно-когнитивные процессы, как оценка и атрибуция. Нельзя забывать, что эмоция активируется одновременно и нейрохимическими, и нервно-мышечными, и аффективными, и когнитивными процессами.

**Каков эмпирический компонент эмоций?** А именно — что значит испытывать радость или печаль? Какими словами можно наиболее точно передать картину субъективного переживания конкретной эмоции?

**Каковы функции эмоций?** Мы заявили, что каждая из фундаментальных эмоций имеет свои уникальные мотивационные и адаптивные функции. Каждая из эмоций работает на нас и для нас, и то, что она делает, обычно идет нам на пользу. Исключением из этого правила являются случаи, когда эмоция становится более интенсивной, чем того требует ситуация, — тогда она оказывает дезорганизующее, разрушительное воздействие. Но в целом эмоция все же несет в себе конструктивное начало.

Функции конкретной эмоции можно анализировать на трех уровнях. Во-первых, эмоция выполняет специфически биологическую функцию, например направляет поток крови и энергетические ресурсы от гладких мышц внутренних органов к мышцам, ответственным за движения, как это бывает при переживании человеком эмоции гнева. Во-вторых, эмоция оказывает мотивирующее воздействие на индивида, организуя, направляя и побуждая его восприятие, мышление и поведение. И наконец, в-третьих, каждая из эмоций выполняет социальную функцию. Сигнальный аспект жизненно важной системы взаимодействия человека с другими людьми складывается из его эмоциональных проявлений.

В последующих главах, говоря об онтогенетическом развитии конкретной эмоции, мы рассмотрим, как формируется связь между матерью и ребенком задолго до того, как ребенок начинает говорить, обсудим ту исключительную роль, которую играет в этом процессе эмоциональная экспрессия. В процессе становления человека выражение эмоции одним индивидом служит мотивирующим сигналом для другого. Мы уделим особое внимание сигнальным функциям эмоций, так как они играют важную роль не только в коммуникации между ребенком и матерью, но и в развитии взаимосвязи между эмоцией и когнитивными процессами.

**Как развивается эмоциональность индивида в процессе онтогенеза?** Какие компоненты эмоции изменяются с возрастом, а какие остаются неизменными? Какие события, ситуации вызывают эмоцию у ребенка, а какие — у взрослого человека? Как влияет социализация на эмоциональность индивида? Верно ли, что разные культуры формируют разные стили эмоциональной экспрессии? Влияют ли культурные различия на формирование личности так же сильно, как они влияют на формирование общества?

**Как мы научаемся управлять эмоциями, регулировать свои эмоциональные проявления?** Это основной вопрос, встающий при изучении эмоционального развития человека. В процессе взросления мы достигаем очень многого в этой области, однако проблема регуляции эмоций остается для нас актуальной всю жизнь. В критических ситуациях, в ситуациях хронического стресса, когда неприятные события обрушиваются на человека одно за другим, его способность управлять своими эмоциями значительно снижается. Поэтому мы должны как можно тщательнее изучить методики, позволяющие нам эффективно управлять своими эмоциями.

**Как эмоция взаимодействует с другими эмоциями и физиологическими драйвами?** По-видимому, существует некая генетическая взаимосвязь между отдельными драйвами (физиологическими состояниями) и отдельными эмоциями, взаимосвязь, похожая на ту, что связывает состояние усталости и эмоцию гнева. Более того, определенные эмоции бывают, по-видимому, в большей или меньшей степени связаны с другими эмоциями, особенно при некоторых психических расстройствах и нарушениях. Например, установлено, что при депрессии эмоции печали и гнева зачастую идут рука об руку (Izard, 1972).

**Как связана эмоция с восприятием, мышлением и поведением?** Вопрос о взаимоотношениях эмоции и перцептивно-когнитивных процессов служит темой для жарких дебатов между учеными, занимающимися исследованием человеческого поведения. Некоторые психологи размышляют о возможности активации эмоции независимо от когнитивных процессов, тогда как другие основное внимание уделяют исследованию роли эмоции в бессознательных когнитивных процессах (см. Singer, 1990). Но, несмотря на существующие разногласия, очень многие ученые исследуют реципрокные эффекты эмоциональных и когнитивных процессов.

**Как понимают эмоции дети?** Харрис (Harris, 1989) представил очень интересные результаты исследований, посвященных изучению детского понимания эмоций. Он описал ряд экспериментов, которые демонстрируют, что маленькие дети определяют переживаемые ими эмоции в зависимости от своих представлений и желаний. Кроме того, он показал, что дети могут предсказывать, какая эмоция возникнет в ответ на удовлетворение или фрустрацию того или иного желания. Эта способность предвосхищать эмоцию дает ребенку возможность регулировать свои эмоции. Предвосхищая эмоциональное последствие, он может, например, попытаться изменить его или хотя бы подготовиться к нему. Проведенный Харрисом анализ детского понимания эмоций помогает нам понять наши эмоции.

## РЕЗЮМЕ

Существующие теории личности и поведения в большинстве своем не дают ясной картины той роли, которую играет в жизни человека каждая из эмоций. Точно так же многие популярные теории эмоций почти не рассматривают роль эмоций в развитии личности и их влияние на мышление и поведение человека. Как правило, исследователи эмоций занимаются лишь изучением какого-то одного компонента эмоционального процесса. Хотя в рамках некоторых теорий и предпринимались по-

пытки изучения отдельных аспектов взаимоотношения эмоций, когнитивных процессов, поведения и личности, этот вопрос по-прежнему требует исследований — как теоретических, так и экспериментальных.

Классическая психоаналитическая теория почти не обращается к дискретным эмоциям, хотя и подчеркивает важность некогнитивных феноменов, или аффектов, в человеческом поведении. В своих ранних работах Фрейд рассматривал аффекты как мотивационные переменные, заложив тем самым основы психодинамической традиции в психологии и психиатрии. Несмотря на то что его понимание инстинктивных влечений как источника мотивации серьезно критикуется или полностью отвергается некоторыми современными теоретиками психоанализа (Raraport, 1960), предложенное им понимание мотивационных феноменов (в том числе и «импульсов—желаний») как продуктов взаимосвязи представления и аффекта получило свое развитие и приобрело новое звучание. Фрейдовское понимание мотивации отчетливо проглядывает в концепциях желания, выдвинутых Кляйном и Холтом; оно же, по всей видимости, повлияло на теорию эмоций Дала, который рассматривает эмоции как фундаментальные мотивы, равно как и на взгляды Сингера, истоками которых являются одновременно психоанализ и теория дифференциальных эмоций. Кроме того, оно непосредственно повлияло на работы Хелен Льюис, в которых исследуется роль эмоций стыда и вины в развитии личности, — эти работы представляют собой современное истолкование взглядов Фрейда и служат развитием идей, заложенных в работах Уиткина.

Сторонники измерительного подхода к проблеме эмоций, в отличие от психоаналитической теории, особенно в современном ее варианте, не столь жестко связывают эмоции с функционированием личности. Этот подход был заложен Спенсером, его пониманием эмоций (переживаний) как измерений сознания или состояний сознания; он оформился в самостоятельное направление, когда Вундт предложил оценивать эмоциональную сферу сознания такими количественными мерами, как «удовольствие—неудовольствие», «расслабление—напряжение» и «спокойствие—возбуждение». Основываясь на концепциях Спенсера и Вундта, Даффи предположила, что любой поведенческий акт можно объяснить в терминах организмического возбуждения (уровня напряжения, или энергии). Она рассматривает эмоцию как точку или ряд точек на шкале возбуждения. То есть эмоция, по мнению Даффи, представляет собой высший уровень напряжения, или энергетики, в тканях организма. Такой подход, равно как и подход Линдсли, позволяет говорить о количественной мере эмоции и отрицает ее качественное разнообразие.

Вудворт и Шлосберг, изучавшие в основном внешние, поддающиеся наблюдению аспекты эмоций, доказали возможность категоризации мимических проявлений эмоций и обратный механизм определения эмоции на основе оценок, распределенных по шкалам «удовольствие—неудовольствие», «принятие—отвержение» и «сон—напряжение». Следует упомянуть, что результаты последних исследований поставили под сомнение возможность использования шкал «принятие—отвержение» и «сон—напряжение» в качестве самостоятельных, независимых друг от друга переменных, и поэтому несколькими исследователями были предложены свои варианты этих шкал. В ходе исследований, проводившихся в рамках данного подхода, были получены данные, которые убедительно свидетельствуют о том, что качественно различные эмоции могут быть представлены как точки или группы точек в много-

факторном пространстве. Как показано в исследовании Бартлета и Изарда (Bartlett, Izard, 1972), такие критерии, как «удовольствие», «напряжение», «самоуверенность» и «импульсивность», могут быть полезны в описании субъективного опыта переживания дискретных эмоций.

Ряд теоретиков рассматривают эмоцию как последовательность перцептивно-когнитивных процессов. Некоторые из них явно грешат рационализмом, рассматривая эмоции как нечто вредоносное и нежелательное, как процесс, разрушающий и дезорганизуемый мышление и поведение человека. В рамках данного подхода Арнольд определяет эмоцию как ощущаемую индивидом тенденцию к действию и отличает эмоцию от биологического драйва, с одной стороны, и мотива (импульс к действию плюс когнитивный процесс) — с другой. Свой вариант когнитивной теории эмоций предлагает Шехтер, определяя эмоцию как недифференцированное возбуждение плюс когнитивный процесс. Он считает, что в основе всех эмоций лежит одно и то же физиологическое состояние возбуждения, а качественные различия между эмоциями обусловлены оценкой ситуации, вызвавшей это возбуждение.

Плутчик определяет эмоцию как генетически предопределенную реакцию организма, связанную с приспособительным биологическим процессом. Например, адаптивному комплексу отвержения соответствует эмоция отвращения, а адаптивному комплексу разрушения — эмоция гнева. Плутчик дает определение восьми первичным эмоциям и указывает на то, что эти восемь первичных эмоций, вступая в комбинации друг с другом, образуют вторичные эмоции. Он выводит формулы вторичных эмоций, например, «гордость = гнев + радость», «скромность = страх + приятие». Он считает, что в терминах вторичных эмоций можно анализировать личностные черты. Например, различные социальные регуляторы, по его мнению, могут быть поняты как комбинации страха и других эмоций.

## ГЛОССАРИЙ

В заключение главы мне представляется полезным привести словарь терминов, используемых в теории дифференциальных эмоций.

**Эмоция (базовая, дискретная).** Эмоция — это сложный феномен, включающий в себя нейрофизиологический, двигательно-экспрессивный и чувственный компоненты. Интраиндивидуальный процесс взаимодействия этих компонентов, в результате которого возникает эмоция, является результатом эволюционно-биологических процессов. Так, у человека особенности переживания и выражения эмоции гнева являются врожденными, панкультурными и универсальными.

**Эмоциональные паттерны.** Эмоциональный паттерн — это комбинация двух или нескольких базовых эмоций, которые при определенных условиях разворачиваются одновременно или в определенной последовательности и которые взаимодействуют между собой таким образом, что каждая из включенных в паттерн эмоций оказывает мотивационное воздействие на индивида и его поведение.

**Драйвы.** Драйв — это мотивационное состояние, вызванное изменениями или нехваткой каких-то веществ в тканях организма. Наиболее распространенными примерами драйвов являются такие состояния, как голод, жажда, усталость. Мотивационная интенсив-

ность всех драйвов, за исключением сексуального драйва и драйва к избеганию боли, по своей природе циклична. Только два драйва — избегание боли и сексуальное влечение — обладают некоторыми характеристиками эмоций.

*Аффект.* Термин «аффект» — общий, неспецифический термин, описывающий все вышеперечисленные мотивационные состояния и процессы. К аффективной сфере относят базовые эмоции, эмоциональные паттерны, физиологические драйвы, а также процессы и результаты их взаимодействия. Аффективная сфера также охватывает состояния или процессы, при которых один из аффектов (эмоция или драйв) взаимодействует с когнитивным процессом.

*Интеракция «эмоция—эмоция».* Это взаимодействие одной или нескольких эмоций, при которой одна эмоция усиливает, ослабляет или подавляет другую.

*Интеракция «эмоция—драйв».* Это мотивационное состояние, при котором эмоция усиливает, ослабляет или подавляет драйв и наоборот.

*Аффективно-когнитивная структура и эмоциональные черты.* Мы привели перечень частных эмоций и обозначили критерии, на основе которых можно отнести ту или иную эмоцию в разряд базовых, или фундаментальных. Мы также отметили, что эмоции часто возникают в паттернах, в комбинациях двух или нескольких эмоций. Именно обсуждению базовых эмоций будет посвящена большая часть этой книги, однако считаю важным отметить, что мы уделим внимание и таким сложным мотивационным феноменам, какими являются аффективно-когнитивные структуры. В этих структурах в качестве аффективного компонента выступает либо отдельная эмоция, либо комбинация эмоций, либо эмоциональный паттерн, а когнитивный компонент складывается из сети образов, представлений и символов, связанных с этими эмоциями. Аффективно-когнитивные структуры могут приобретать характер личностной черты. Такие сложные, многогранные эмоциональные феномены, как тревога, депрессия, враждебность, ревность, гордость, любовь, следует анализировать в терминах аффективно-когнитивных структур, и мы рассмотрим их в последующих главах.

*Аффективная экспрессия.* Аффективная экспрессия занимает промежуточное положение между субъективно переживаемым мотивационным состоянием и поведением. Например, сокращения поперечно-полосатых мышц лица, которые наблюдаются у разгневанного человека, можно описывать как мимическую реакцию, или мимическое поведение. Однако важнейшей характеристикой мимических, голосовых и пантомимических проявлений, интегрированных в эмоциональный процесс, является их мотивационное значение, а не поведенческий смысл. Это разграничение позволяет провести различия между чувственными / мотивационными явлениями, с одной стороны, и поведением, с другой стороны, и таким образом сузить значение последнего. Поведение складывается из перцептивно-когнитивных процессов (из процессов восприятия, воображения, мышления, запоминания и антиципации), а также из инструментальной и двигательной активности.

*Действие, поступок или поведение.* Поведение — излишне общее понятие, которому невозможно дать точное определение, не вступая в противоречие со сложившейся в науке практикой. В бихевиоризме этот термин используется для описания наблюдаемых реакций, но в рамках других направлений этим термином обозначают любые акты функционирования организма — и аффективные, и когнитивные, и двигательные. Автор данной книги предпочитает избегать употребления этого термина, когда есть возможность применить другие, более специфичные и точные, например обозначить наблюдаемую реакцию как сердечно-сосудистую, или перцептивно-когнитивную, или двигательную. Кроме того, в силу расплывчатости термина «поведение» автор использует синонимичные ему понятия «действие» или «поступок». Этими терминами мы будем обозначать те двигательные акты (в том числе голосовые), которые не включены в экспрессивный компонент эмоции. Действие отлично от аффективных состояний и процессов. Таким образом,

эмоции, эмоциональные паттерны и физиологические драйвы рассматриваются не как поведение или действие, а как мотивационные феномены, вызывающие определенные действия со стороны индивида или побуждающие его к этим действиям. Понятие «действие», «поступок» или «поведение», как правило, используется для описания деятельности индивида в целом, деятельности, которая вытекает из чувственных / мотивационных феноменов аффективных процессов и которая может включать в себя активность любой из подсистем, не связанной с аффективной сферой.

*Три компонента эмоции.* В нашем распоряжении оказывается все больше и больше данных, свидетельствующих о том, что каждая из эмоций имеет свои специфические нервные (нейрофизиологические и нейрохимические) основания. Томпсон в своей работе (Thompson, 1988) провел детальный анализ того, как физиологические системы участвуют в эмоциональном процессе и как эмоции влияют на физиологическое функционирование индивида.

Каждая базовая эмоция имеет экспрессивный компонент. В последующих главах мы рассмотрим, какие мимические выражения специфичны для той или иной эмоции. Не менее важную роль в эмоциональной экспрессии играют голосовые и пантомимические проявления, но мы, к сожалению, пока не располагаем достаточными данными для того, чтобы говорить о специфичности тех или иных изменений голоса и движений тела для той или иной базовой эмоции. Однако, основываясь главным образом на здравом смысле, можно утверждать, что такие эмоции, как радость, печаль, гнев, страх, «говорят разными голосами». На сегодняшний день наша субъективная, эмпирическая оценка эмоционального качества речи фактически ничем не уступает результатам комплексного компьютерного анализа физических характеристик речи — ее основной частоты (интенсивности), модуляции и т. п.

Переживание эмоции по определению не может быть бессознательным, это всегда в большей или меньшей степени осознаваемый опыт. В силу того, что чувственный компонент относится к сфере сознательного опыта и является наиболее доступным аспектом эмоционального процесса и играет непосредственную роль в организации когнитивных процессов и поведения, мы и предприняли попытку сконструировать краткое и неполное определение эмоции (глава 1) в терминах именно этого компонента.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Harris P. L., Johnson C. N., Hutton G., Andrews G., Cooke T.* Young children's theory of mind and emotion. — *Cognition and emotion*, 1989, 3, 379–400 (b).

В трех экспериментах дети от 3 до 7 лет наблюдали за мультипликационными персонажами, которым предстояло открывать различные емкости. Дети понимали, что эмоции, проявляемые персонажами при открывании емкостей, зависят от того, что те рассчитывают там обнаружить.

*Lazarus R. S., Coyne J. C., Folkman S.* Cognition, emotion and motivation: The doctoring of Humpty-Dumpty. — In: K. R. Scherer, P. Ekman (Eds.). *Approaches to emotion*. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984, 221–237.

Теоретический обзор взаимодействия личности со средой и отношений между эмоциями, когнитивными процессами и мотивацией.

*Lewis H. B.* Shame in depression and hysteria. — In: C. E. Izard (Ed.). *Emotions in personality and psychopathology*. — New York, Plenum, 1979, 371–396.

Психоаналитический взгляд на роль стыда при депрессиях и истериях.



*Roseman I. J.* Cognitive determinants of emotions: A structural theory. — In: P. Shaver (Ed.). Review of personality and social psychology. — Beverly Hills, CA, Sage Publications, 1984, Vol. 5, 11–36.

Детализированная теория когнитивных предпосылок эмоций. В основу положен принцип, что эмоции возникают в процессе оценки и сравнения текущей ситуации с личностными мотивациями.

*Smith C. A., Ellsworth P. C.* Patterns of appraisal and emotions related to taking an exam. — Journal of Personality and Social Psychology, 1987, 52, 475–488.

Социально-когнитивный подход к анализу процессов оценки, активирующих эмоции. Классификация и описание эмоций проводились по шести параметрам: приятность, привлечение внимания, своя и чужая ответственность, самоконтроль и внешний контроль.

*Weiner B., Handel S. J.* A cognition-emotion-action sequence: Anticipated emotional consequences of causal attributions and reported communication strategy. — Developmental psychology, 1985, 21(1), 102–107.

Эмпирическое исследование предпосылок и последствий эмоций в рамках социально-когнитивной (атрибутивной) теории.

# ЭМОЦИИ, СОЗНАНИЕ И СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ И КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Уже невозможно отмахиваться от этого вопроса как от бессмысленного, хотя это самый странный и самый необычный вопрос, когда-либо встававший перед наукой. Пришлось ли Вселенной с первых дней своего существования приспосабливаться к тем требованиям, которые в будущем предъявят к ней жизнь и разум? Пока мы не поймем, в каком направлении нужно искать ответ на этот вопрос, мы вынуждены будем признать, что не знаем о Вселенной самого главного.

Одни считают, что исследование этой проблемы потребует от нас постепенного погружения в глубины вещества — от кристаллической структуры к молекулярной, от молекул к атомам, от атомов к мельчайшим частицам, от мельчайших частиц к кваркам и, быть может, к еще более элементарным частицам. Но есть и совершенно иная точка зрения, ее можно назвать «логический парадокс Лейбница». В соответствии с ней, анализ физического мира, выполненный достаточно глубоко, откроет некий, пока скрытый от нас, путь, ведущий к человеку, к его сознанию и разуму, и тогда мы, возможно, неожиданно для себя обнаружим, что человеческий разум, человеческое сознание лежат в основе универсума благодаря одной лишь способности к наблюдению и к проникновению в тайны сущего (Wheeler, 1974, p. 688–691).

Есть немало исследователей, склонных считать сознание основным предметом психологии, однако проблема сознания зачастую выглядит незаслуженно обойденной вниманием теоретиков и экспериментаторов. В каком-то смысле сознание воспринимается как «данность», лежащая в основе отдельных более частных переменных, которыми манипулирует и которые измеряет научная психология. Не существует общепризнанного определения сознания, и нужно признать, что выработка ясного и четкого определения сознания — дело чрезвычайно трудное. Ученые часто говорят о сознании, не только не определяя его, но даже и не соотнося со смежными понятиями, такими как «разум» (или «ментальные структуры») и «субъективный опыт». Разумеется, в рамках этой главы невозможно разрешить все существующие проблемы в отношении сознания, мы просто попытаемся более четко обозначить их, приведем некоторые постулаты, которые могут составить основу для определения сознания, подой-

дем к рассмотрению этого понятия с точки зрения других, соотнесенных и отчасти смежных с ним, понятий. Мы также рассмотрим эмоции как организующие факторы активного сознания, обсудим взаимоотношения «мозг—эмоция—сознание».

## КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ СОЗНАНИЯ

В повседневной речи мы различаем сознательное и бессознательное, состояние бодрствования и состояние сна. При этом, если «сознание» и «бодрствование» зачастую воспринимаются нами как синонимичные понятия, то понятия «сон» и «бессознательное» обозначают для нас разные состояния. Сон, во всяком случае фаза быстрого сна, — это активный процесс, и его можно рассматривать как состояние сознания, при котором пороги сенсорных рецепторов повышены по сравнению с порогами бодрствующего состояния. Нам снятся сны, и сновидение можно считать аффективно-когнитивным процессом. Жизненный опыт, а также данные лабораторных исследований говорят о том, что сновидения выполняют полезные функции: если человека лишить сновидений, он может заболеть.

Очевидно, что такой аффективно-когнитивный процесс, как сновидение, может протекать без внешней стимуляции, что в большей степени, если не целиком, он зависит от образов, продуцируемых индивидом в бодрствующем состоянии. Образы или последовательности образов, возникающие в сновидении и кажущиеся новыми, на самом деле представляют собой своеобразные вариации на темы уже имеющих в сознании образов.

Вряд ли можно всерьез оспаривать утверждение о том, что во сне человек переживает эмоции. Кто из нас не просыпался от ужаса, порожденного ночным кошмаром? По-видимому, это происходит тогда, когда мощная эмоция изменяет порог рецепторов или, говоря иначе, эмоция высокой интенсивности пробуждает сознание.

Так же очевидно, что в бессознательном состоянии у нас отсутствуют и перцептивно-когнитивные процессы, и эмоции, и сновидения. Потеряв сознание, мы уже не отдаем себе отчета в том, что происходит вокруг нас. Мы лишаемся представлений не только об окружающем мире, но также о времени и месте. В таком состоянии человек уподобляется цветку или дереву: он живет, но не осознает себя живым. Это не фрейдовское бессознательное, в котором, как полагал Фрейд, когнитивные процессы протекают, но не осознаются человеком. В настоящее время общепризнано, что некоторого рода «умственные процессы» действуют на предсознательном или бессознательном уровнях (или на низком уровне осознания, вне фокуса сознания) и влияют на сознание и его процессы. Именно эти процессы и будут рассматриваться в данной главе.

## СОЗНАНИЕ КАК ПОТОК МЫСЛИ

Поскольку в научной литературе отсутствует ясное и компактное определение сознания, нам придется начать с его частных определений, с постулатов описательного характера, с тех представлений, которые сложились к настоящему времени в

отношении сознания. Многие из этих представлений уходят корнями в работы Уильяма Джеймса, которые, хотя и не дали определения феномену сознания, до сих пор служат богатым источником идей. Рассматривая «индивидуальное сознание», Джеймс писал: «Любому человеку понятно его значение, но только до тех пор, пока его не попросят дать ему определение, а между тем точное определение сознания — одна из сложнейших философских задач» (James, 1890, p. 225). Здесь, по крайней мере, отражена вера Джеймса в индивидуальную природу сознания. По его мнению, сознание тождественно отдельно взятому индивиду. Но, ограниченный этим постулатом, Джеймс не смог обозначить различия между сознанием и содержанием сознания, и большая часть его размышлений об этой проблеме сводится к рассуждениям о когнитивных процессах сознания. В своем знаменитом описании непрерывного сознания он рассматривает поток сознания как поток мысли. Некоторые современные ученые, так же как Джеймс, не различают поток мысли и поток сознания, тем самым преуменьшая роль аффективного компонента сознания.

Неудача Джеймса в разграничении мысли и сознания затруднила определение сознания и помешала ему выработать набор постулатов, характеризующих сознание. Однако похоже, что на самом деле Джеймс не исключал эмоции из сферы своего анализа, поскольку использовал понятие «мысль» в самом общем его значении, подразумевая под ним любые «умственные» процессы. Он говорил о таких разных состояниях сознания, как визуальное и аудиальное наблюдение, умозаключение, воля, воспоминание, надежда, любовь, ненависть, и еще о «сотне способов, с помощью которых мы опознаем работу нашего разума» (p. 230). Однако ни в работах Джеймса, ни в трудах многих современных ученых мы не находим четкого разграничения сознания (как восприимчивости/осознания/внимания), с одной стороны, и содержания, операций сознания — с другой, хотя ряд авторов (Cantril, 1962; Deikman, 1971; Mandler, 1975; Tart, 1976) уделяли некоторое внимание этой проблеме.

Таким образом, идеи Джеймса применимы скорее для анализа содержания и операций сознания, нежели для анализа состояний восприимчивости/осознания как характеристик сознания. Мы уже отмечали, что Джеймс характеризовал мысль, или содержание разума, как индивидуальный феномен. Он писал о том, что разлад между мыслью и чувством — самый неразрешимый из всех существующих в природе. Он подчеркивал, что содержание сознания постоянно изменяется. Он считал, что меняются даже соматические ощущения, что человек никогда не испытывает одного и того же ощущения дважды. «Человек меняется каждую секунду, чувственный опыт постоянно трансформирует его, и ментальная реакция на конкретную данность в конкретный момент времени есть результат индивидуального опыта взаимодействия с миром, сложившегося к настоящему моменту» (James, 1890, p. 234).

Джеймс отмечал, что содержание сознания непрерывно. Даже в исключительных случаях, когда сознание временно прерывается, похоже, что неосознаваемый период никак не влияет на общую непрерывность сознания. В этом случае сознание, несмотря ни на что, ощущается как неразрывное. Кроме непрерывности с точки зрения времени, сознание непрерывно и в том смысле, что его элементы внутренне связаны друг с другом и составляют одно целое. По мнению Джеймса, самое подходящее имя этой цельности — «Я». Завершая анализ сознания, Джеймс пишет: «Таким образом, оглядываясь назад и подытоживая этот обзор, можно сказать, что

разум в любом его проявлении представляет собой театр одновременных возможностей. Роль сознания заключается в сопоставлении этих возможностей, в отборе одной или нескольких из них и в подавлении остальных путем наращивания или подавления силы внимания» (James, 1890, p. 288). Очевидно, что здесь Джеймс говорит о содержании сознания и об операциях сознания, и это замечание весьма ценно. Другие наблюдения Джеймса, касающиеся феномена сознания, будут рассмотрены нами в следующих разделах.

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПОТОКА СОЗНАНИЯ

Поток сознания — это ни в коем случае не беспорядочный или случайный процесс. Ребенок с момента своего рождения воспринимает окружающий мир избирательно. Эта избирательность восприятия проявляется, к примеру, в том, что ребенок отдает предпочтение человеческим лицам. Факторы окружающей среды также в значительной степени обуславливают стиль детского восприятия и последующий процесс обработки информации. У тех родителей, которые побуждают своих детей к свободному фантазированию, не ограничивают их активность, дети демонстрируют более развитое воображение (Sheaffer, Gold, Henderson, 1987). Дети, поток сознания которых питается фантазией и воображением, отличаются креативностью мышления. Выявлена корреляция между такими характеристиками мышления, как образность и креативность, и эта корреляция особенно значима у детей с высоким коэффициентом интеллекта (Shaw, De Mers, 1987).

Сингер и соавт. (Antrobus, Singer, Greenberg, 1966; Pope, Singer, 1976; Rodin, Singer, 1976; Singer, 1974, 1975; Singer, Antrobus, 1963) осуществили ряд важных исследований, посвященных проблемам сознания и внутреннего опыта. Хотя в теоретическом плане эти исследования продолжают традицию Джеймса и Томкинса, они обогатили современными понятиями и строгой научной методологией область, которую до этого было принято считать не поддающейся научному исследованию.

В своих экспериментах авторы исследовали отдельные аспекты, или функции сознания, такие как мечты, воображение и фантазия. Сингер, например, предположил, что эти внутренние процессы конкурируют с внешней стимуляцией и в такой же степени, как последняя, могут привлекать к себе внимание индивида и доминировать в его сознании. Эксперименты Антробуса, Сингера и Гринберга (Antrobus, Singer, Greenberg, 1966) подтвердили это предположение. Было обнаружено, что с повышением сложности задания частота появлений у испытуемых мыслей и ассоциаций, не связанных с выполнением данного задания, значительно сокращается. Наличие таких мыслей выявлялось следующим образом: экспериментатор прерывал испытуемого и спрашивал его, о чем он только что думал, не было ли у него мыслей, не связанных непосредственно с выполнением задания. В другом эксперименте эти же авторы обнаружили, что у испытуемых, которые непосредственно перед экспериментом услышали о дальнейшей эскалации войны во Вьетнаме, отмечалось значительное увеличение количества не связанных с заданием ассоциаций.

Очевидно, что на баланс процессов обработки информации, получаемой индивидом от внутренних процессов и внешних стимулов, влияют и его личностные ха-

характеристики, и информативность окружающей среды, и множество других факторов. Сингер и Антробус (Singer, Antrobus, 1963), а также некоторые другие исследователи провели факторный анализ содержания грез и описали три совершенно устойчивых паттерна, или стиля, грез. Для первого стиля, который можно назвать виновато-дисфорическим, характерны самообвинение, враждебные мысли, стремление к достижениям и боязнь неудач. Для второго стиля — рассеянность внимания и отвлекаемость, вызванные страхом. Третий стиль связан с положительными эмоциями и порождает свободные, устремленные в будущее фантазии.

Роден и Сингер (Rodin, Singer, 1974) обнаружили, что тучные люди по сравнению с людьми обычной конституции более восприимчивы к внешним стимулам, поэтому их мысли больше обусловлены сенсорной информацией, в частности пищей и пищевыми символами. Поуп (Pope, 1977) обнаружил, что необходимость вербализации замедляет поток мысли человека, влияет на его самоотчет о текущих ментальных процессах.

Сингер и соавт. (Pope, Singer, 1976) пишут об одиннадцати детерминантах потока сознания и в качестве таковых рассматривают мышление как деятельность, сенсорную информацию, континуум сознаваемого, внимание, предвзятость по отношению к сенсорной информации, предсказуемость окружающей среды, сопоставление (или оценку сенсорной информации), аффект, текущие заботы человека, ориентацию на внутренние процессы и структурные характеристики стимулов. Внимание, которое эти авторы уделили аффекту, признание ими важности аффекта как одной из детерминант сознания и одного из регуляторов его структуры, несомненно, обусловлены идеями Шехтеля (Schachtel, 1959) и Томкинса (Tomkins, 1962).

## СОЗНАНИЕ КАК ПАРАДИГМА

Согласно Тарту (Tart, 1973), обычное состояние сознания, подобно научной парадигме, конституирует набор правил и теорий, которые помогают человеку взаимодействовать с окружающей средой и интерпретировать свои переживания. Эти правила в большинстве своем имплицитны, — люди следуют им автоматически, чувствуя при этом, что поступают естественным образом. В соответствии со своей концепцией сознания Тарт определяет знание как непосредственно данное «чувство конгруэнтности двух разных типов опыта, их соответствия друг другу. Один тип опыта складывается из восприятия человеком внешнего мира, людей и самого себя; другой тип опыта — это теория, схема, система понимания мира» (р. 45). Именно эта схема, или система, понимания и является личностной парадигмой, или сознанием.

Тарт (Tart, 1976) теоретически обосновывает три типа сознания: базовое сознание, осознание сознания (или самосознание) и сознание—внимание, фокусирование которого отчасти произвольно. Он различает дискретные состояния сознания (ДСС), которые представляют собой уникальные динамические паттерны психологических структур, и дискретные измененные состояния сознания (ДИСС), являющиеся отклонением от некой базовой линии ДСС. В то время как ДСС сбалансированы при помощи произвольной фокусировки «энергии сознания—внимания» и про-

цессов положительной и отрицательной обратной связи, ДИСС дестабилизированы некими разрушительными силами, вносящими дисбаланс во взаимоотношения различных структурных подсистем и одновременно организующими взаимоотношения подсистем в соответствии со своими правилами. Тарт выделяет десять основных подсистем, играющих ту или иную роль в известных ДИСС: экстерорецепторы, интерорецепторы, процессы первичной обработки информации, память, подсознание, эмоции, оценка и принятие решения, чувство времени, чувство идентичности и моторные сигналы. Таким образом, Тарт относит эмоции к одной из подсистем сознания (или измененных состояний сознания), но не анализирует отношения, в которые могут вступать эмоции с другими постулированными подсистемами.

Анализ, проведенный Тартом, делает возможным изучение сознания как состояния восприимчивости — осознания — внимания вне зависимости от его содержания и операций. Трудности разграничения сознания и его аспектов, с одной стороны, и содержания сознания — с другой, с которыми сталкиваются многие западные ученые и философы, прекрасно проиллюстрировал Шер (Scher, 1962):

При отсутствии «сенсорного потока» сознание прерывается (Hebb, 1961); но сам по себе сенсорный поток еще не есть сознание. Для того чтобы разум приступил к работе, необходимы и новизна сигнала (Vernon, McGill, Gullick, Candland, 1961), и последовательность, и смысл (Freedman, Gruebaum, Greenblath, 1961), и способность к дифференцированным реакциям (Lindsley, 1951), равно как некоторая амплитуда изменчивости стимулов (Kubie, 1961) (p. 356).

## СОЗНАНИЕ КАК АСПЕКТ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Дейкман (Deikman, 1973), в отличие от большинства других западных теоретиков, указывает на необходимость разграничения сознания и содержания сознания. В качестве примера, доказывающего обоснованность такого разграничения, он приводит тот факт, что при медитации человек расширяет свое сознание, подавляя привычные операции разума (восприятие, мышление, память). В данном случае расширение сознания — это увеличение его сенситивности, а не расширение содержания. По мнению Дейкмана, содержание сознания складывается в основном из мыслей, образов и воспоминаний; эти психические феномены непостоянны, они могут изменяться или исчезать, однако сознание человека, или его способность к осознанию, при этом сохраняется. Если содержание сознания — это функция нервной системы, состоящей из рецепторов и центральных анализаторов, то сознание, по мысли Дейкмана, представляет собой «дополнительный аспект такой биосистемы, ее психологический эквивалент» (Deikman, 1973, p. 319), но ни в коем случае не является продуктом частных нейронных взаимодействий. По мнению Дейкмана, сознание и нервная деятельность — это взаимодополняющие аспекты биологической системы, образующей конкретного индивида. С биологической стороны, система определенных химических веществ образует жизнь, тогда как с психологической стороны эта же система конституирует процесс осознания. Дейкман проводит аналогию между дуализмом биологической системы с ее электрохимическим и психологическим аспектами и дуализмом в мире физических явлений, напоминая, что, например, свет

может проявлять себя как электромагнитные волны и как частицы. Проводя эту аналогию, Дейкман вовсе не подразумевает существования некой отдельной системы, которая воспринимала бы сознание так же, как глаз воспринимает свет, а ухо — звук. Скорее он имеет в виду, что «осознание как процесс является дополнительным аспектом системы и одновременно в своем психическом измерении представляет собой систему». Дейкман считает, что содержание сознания (например, ощущения, мысли) индивидуально, персонифицировано, тогда как осознание этого содержания универсально.

Разграничение сознания, с одной стороны, и его содержания (операций и структур) — с другой, несомненно, полезно как в научном, так и в учебно-методическом плане. Без этого разграничения понятие «сознание» может стать настолько широким, что потеряет всякий смысл. Если сознание определяется как тотальное множество ощущений, образов, знаний и аффектов, характерных для индивида, тогда анализ сознания превращается в изучение многообразных психических или психологических проявлений, а их совокупность может быть приравнена к личности. Если же мы допускаем, что сознание отлично от своего содержания, больше и шире его, тогда особые состояния сознания правильнее было бы трактовать как изменение структурных и операциональных характеристик сознания (например, эмоций, восприятия и т. п.), а не как состояния измененного сознания.

Подход Дейкмана не лишен некой привлекательности, но в то же время может вызвать нарекания за свойственный ему философский дуализм; ведь в каком-то смысле его трактовка сознания — это не более чем попытка с современных позиций разрешить извечную проблему взаимоотношений души и тела. Предупреждая возможные критические нападки, скажем следующее. Во-первых, сам факт существования дуалистической концепции жизни можно рассматривать как свидетельство ограниченности современного разума, пытающегося постигнуть самого себя. Во-вторых, такая же дуалистичность свойственна наиболее распространенным теориям целого ряда природных явлений, таких, например, как свет. В-третьих, правильнее было бы говорить не о дуалистичности концепции Дейкмана, а о двух уровнях концептуализации. И в конце концов, мы, возможно, просто не готовы принять как научный факт то, что отдельные сложные структуры специфического происхождения являют собой единое целое, которое можно понимать и как комплекс электрохимических взаимодействий, и как сознание. Но как бы то ни было, нельзя не признать, что идеи, высказанные Дейкманом, плохо поддаются эмпирической проверке и именно поэтому они не повлекли за собой сколько-нибудь систематических экспериментальных исследований.

## **ЭМОЦИИ И СОЗНАНИЕ КАК ПЕРЕЖИВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ**

Синнот (Sinnott, 1966) подходит к проблеме сознания с точки зрения генетика, заявляя, что такой подход позволяет избежать ловушки дуализма. Он выдвигает свою концепцию физической жизни и сознания и рассматривает сознание как логический результат биологических процессов, как высшую ступень эволюционного



движения от материи к жизни и к разуму. Вкратце его позицию можно охарактеризовать следующим постулатом: сознание — это не более чем «ощущение» или «переживание» электрохимических процессов организма, и прежде всего процессов, протекающих в головном мозге. Эта позиция сходна с позицией Фейгла (Feigl, 1962), который предложил теорию идентичности для решения проблемы души и тела. Согласно этой теории, психические явления не отличаются от физических — в том смысле, что описание чувств и описание нейрофизиологических процессов всегда имеют отношение к одним и тем же событиям, вызвавшим их. То есть и нейрофизиологические, и чувственные феномены всегда имеют одних и тех же референтов, и этими референтами являются «качества или комбинации качеств событий любого рода» (Feigl, 1962, p. 557). Возможно, Бертран Рассел был как никто близок к решению проблемы взаимоотношения души и тела, когда заявил, что материальное и духовное — суть не разные явления, но лишь результат разного отношения к явлениям.

Синнот интерпретирует сознание и разум в терминах биологической структуры и биологических процессов. Основополагающим в его аргументации является утверждение о сущностном сходстве процессов соматического развития и функций разума. Он подчеркивает, что соматическое развитие представляет собой управляемый процесс, который на каждой своей стадии регулируется и выверяется таким образом, чтобы привести к определенному результату, и что такую же регуляцию можно наблюдать в поведении. По мнению Синнота, устремленность живой материи к конкретной форме имеет сходство с таким, несомненно, более сложным феноменом, как целенаправленность поведения. Биологическое развитие протекает в соответствии с определенными стандартами (или врожденными генетическими программами), которые встроены в организм таким образом, чтобы вести его развитие по определенному руслу и к определенному результату. Точно так же, считает Синнот, в организме заложены стандарты поведения, и они представлены протоплазменными комплексами, преимущественно в клетках головного мозга. Доказывая этот тезис, Синнот ставит провокационный вопрос — где кончается эмбриональное развитие и начинается поведение?

Наблюдая за тем, как появляется из яйца цыпленок, я спрашиваю себя: где грань между эмбриональным развитием и поведением? Цыпленок продавливая клювом скорлупу, и мы называем это инстинктивным актом, поведением; но чем, в сущности, отличается этот его акт от тех движений, которые он совершал, будучи эмбрионом, и которые привели его к этому акту? (Sinnott, 1966, p. 148)

В качестве еще одной иллюстрации морфогенетической природы поведения Синнот обращает наше внимание на тот факт, что орнитолог может узнать птицу по ее гнезду, а арахнолог — определить вид паука по сотканной им паутине.

Основным связующим звеном в аргументации Синнота является утверждение, что биологически заданная устремленность к определенному результату, присущая всем живым существам, ощущается ими как желание и как цель и что «физическая жизнь — это чувство сознательной устремленности к желаемому результату» (p. 153), (Синнот использует слово «цель» не в телеологическом смысле, а просто для того, чтобы подчеркнуть «наличие в системе неких механизмов, направляющих деятельность данной системы в соответствии с определенными стандартами, которые представлены в форме механизма обратной связи» (p. 154).) Синнот не разъясняет происхождения и механизмов такого первостепенного, ключевого явления, как пере-

живание, он просто заявляет, что любая живая система, которая обладает мозговыми паттернами, или стандартами, направляющими ее поведение к определенному результату, ощущает эту устремленность. Ощущение цели порождает желание. «Желание — это по сути своей та же биологическая ориентированность, которая обнаруживается, хотя и в гораздо более простой форме, в заданности соматического развития, только эта ориентированность субъективно ощущается. Субъективно переживаемое чувство желанности или нежеланности чего-то есть не что иное, как эмоция» (Sinnott, 1966, p. 153).

Синнот считает, что сознание как таковое — это нечто большее, чем просто способность осознавать окружающую среду, что оно содержит в себе элемент направленности и предполагает вовлеченность индивида в окружающую среду. По мнению Синнота, человеческому сознанию всегда сопутствует некоторая степень желания (некая эмоция) и поэтому его можно рассматривать как активное состояние несомненно биологической природы. Это осознание себя живущим и активно взаимодействующим с окружающим миром, что, в соответствии с концепцией Синнота, подразумевает желание, или эмоцию. Независимо от того, рассматривать ли переживание эмоции как сознание или как его структурно-операциональную характеристику, автор данной книги согласен с Синнотом в том, что именно эмоции определяют образ жизни и задают программы познания и поведения.

## ЭМОЦИИ КАК ОРГАНИЗУЮЩИЙ ФАКТОР СОЗНАНИЯ

Несмотря на очевидную пользу различения сознания, понимаемого как способность к ощущению и осмыслению, и содержания сознания, нередко приходится сталкиваться с описаниями сознания как набора структур и операций. Сознательный разум активен, и его активность обычно воплощается в образах, мыслях, эмоциях и аффективно-когнитивных ориентациях, причем последние являются наиболее распространенными структурами сознания. Различные техники медитации, разработанные в рамках восточных религий и философских систем, на первый взгляд доказывают возможность и бессодержательного, пассивного сознания, но, по нашему мнению, это отсутствие содержания следует рассматривать скорее как особое состояние сознания. В противоположность ему обычные состояния сознания, как и подавляющее большинство особых состояний сознания, характеризуются наличием содержания. Мы склонны считать, что именно эмоции и аффективно-когнитивные ориентации составляют фундаментальное содержание сознания, организуют и направляют его.

Эншен (Anshen, 1966), редактор *«Credo Perspectives»*, серии интеллектуальных автобиографий выдающихся умов нашего времени, писала:

Личность объединяет в себе прежде всего эмоциональный, а не интеллектуальный опыт. Основная роль процесса познания состоит в том, чтобы интегрировать личное в более крупное единство, так как, как по мере развития целого, его составные части требуют все большей и большей независимости и индивидуальности, подчиняясь при этом общему контексту (p. 9).

Далее, говоря об эмоциях, она подчеркивает их важную роль в жизни и творчестве: «Человек, отказывающийся отделить работу от личной жизни, любовь от познания, совершает поступок, отдает себя во власть страсти, которая наполняет смыслом его жизнь» (р. 17).

Многие ученые, философы и деятели искусства признавали особую роль эмоций в работе сознания и в поведении человека. Химвич (Himwich, 1962) даже ввел особый термин — «тимэнцефалон» (от греческого *thymos* — «сильное чувство, страсть») для обозначения структур мозга, ответственных за эмоции. Рассматривая эмоцию как главный аспект сознания, Химвич считал, что тимэнцефалон привносит в сознание первоначальное понимание эмоции. Джон (John, 1962) определяет сознание как множество эндогенных и экзогенных ощущений и считает, что «аффект и оценка, уникальные для каждого чувствующего организма, упорядочивают и окрашивают сознание» (р. 81). Шарас (Shagass, 1962) определяет эмоцию как субъективно ощущаемый аспект поведения и указывает, что эмоция может характеризовать все поведение.

Как уже говорилось, Синнот считает, что ощущение, или переживание, биологической направленности формирует желание, которое служит основой для возникновения эмоции и своеобразным мостом, соединяющим вещество и жизнь (сознание).

Очевидно, что человек — это система, развитие которой подчиняется общим законам природы. Но кроме того, человек — еще и живая система. Человек вторгся в мир физических явлений со своими сомнениями и радостями. Он не запрограммированный автомат, а чувствующее и мыслящее существо, и его проблемы сосредоточены в сферах разума, души и духовности, воплощены в эмоциях, целях, ценностях и идеалах (Sinnott, 1966, р. 88).

Синнот пишет, что биолог, изучающий жизнь объективно и отстраненно, никогда не постигнет ее так же глубоко, как поэт, который воспринимает ее чувственно. Здесь Синнот подчеркивает важнейшую роль аффективного опыта даже в таком, казалось бы, далеком от страстей виде деятельности, как научное познание.

В следующих разделах мы рассмотрим различные структуры и операции сознания в их взаимодействии с эмоциями.

## ОЩУЩЕНИЕ, ЭМОЦИЯ, СОЗНАНИЕ

На настоящем этапе развития науки мы вынуждены рассматривать ощущение как наиболее элементарный компонент сознания. На нейрофизиологическом уровне ощущение — это электрохимическая реакция организма, возникающая в ответ на стимуляцию, как внешнюю, так и внутреннюю. На уровне сознания ощущение представляет собой переживание этой электрохимической реакции. Задаваясь вопросом «как переживается ощущение?», мы невольно возвращаемся к проблеме разграничения материи и разума.

Западные мыслители, как правило, исключают возможность переживания ощущения «в чистом виде» (James, 1890; Nathan, 1969), считая, что ощущение, достигая сознания, преобразуется в перцептивный образ. Таким образом, восприятие определяется им как ощущение, обретшее смысл, причем предполагается, что этот

смысл обретается мгновенно. «Мы слышим музыку, а не звук; мы видим предметы, а не отраженный ими свет» (Nathan, 1969, p. 260). Однако Натан все же допускает возможность раздельного существования ощущения и образа и высказывает предположение, что неосмысленное ощущение — это тема, которая должна стать предметом будущих научных исследований.

### **Ощущение, смысл и эмоция**

Наша позиция по этому вопросу такова. Мы рассматриваем ощущение как отдельный феномен, однако считаем, что для сознания характерна сильная тенденция трансформировать ощущение, или сенсорную информацию, в аффект, восприятие и когнитивный образ. Сенсорная информация первоначально трансформируется в аффект, который в свою очередь организует дальнейшие сенсорные сообщения, адресуя их перцептивно-когнитивным процессам.

Сенсорная информация сначала, как правило, трансформируется в эмоцию интереса, и мы подробно обсудим этот процесс в главе 4. Ряд авторов подчеркивает, что в некоторой мере эмоциональность свойственна обычным состояниям сознания, что она предшествует когнитивным процессам. Шпитц (Spitz, 1965) доказал, что обычное состояние сознания всегда характеризуется определенным уровнем эмоций. Основываясь на его рассуждениях, Липер (Leeper, 1965) приводит веские доводы в пользу того, что эмоция фактически является необходимым элементом перцептивного процесса.

Трактовка западными учеными и философами восприятия в виде ощущения, обретшего смысл, сходна с позицией теории дифференциальных эмоций, — при том условии, что под смыслом мы будем подразумевать эмоцию (интерес, радость, печаль или гнев). Эмоция может быть представлена в сознании очень слабо, и ее влияние может быть почти неуловимым, но это влияние есть и оно постоянно, оно проявляется в трансформации когнитивных процессов или даже в конкретных действиях. Так, например, человек, которого раздражает непрерывное жужжание газонокосилки за окном, в конце концов примет решение залить газон асфальтом, тогда как в момент переживания сильного сексуального влечения в этом же газоне он увидит прекрасный антураж для любовных утех.

### **Аффекты и уровни сознания**

Теория дифференциальных эмоций и психоаналитическая теория сходятся во мнении, что эмоция по своей природе является феноменом сознания, однако первая в отличие от второй считает субъективное переживание эмоций главным организующим фактором сознания и основой избирательности и целенаправленности человеческого разума. Эмоция всегда «сознательна», но не всегда распознается, не всегда символизируется, — в отличие от низших уровней недифференцированного возбуждения, которые могут быть не только несимволизированными, но и неосознанными. Относительно высокая информационная специфичность эмоций по сравнению с недифференцированным возбуждением делает их исключительно важны-

ми для адаптации и эффективности поведения индивида. Так, например, эмоция интереса обеспечивает селективность восприятия и направленность внимания, характерные для обычных состояний сознания.

Мне представляется бессмысленным истолковывать различия между понятиями «переживание», «сознание» и «осознание», — во всех этих понятиях содержится экзистенциальная дихотомия (переживание — отсутствие переживания, сознающий — не сознающий, осознание — неосознание). Однако подобные противопоставления не всегда уместны, если мы беремся описывать явления в сфере разума. Ведь разные явления могут быть представлены на разных уровнях осознания, осознаваться в большей или меньшей степени (Snygg, Combs, 1949). Например, в настоящий момент, работая над книгой, я с наибольшей остротой осознаю свой интерес к работе и стремление писать ясно и убедительно. Я понимаю, что может случиться так, что я столкнусь с какой-нибудь проблемой, огорчусь и начну бояться, что не справлюсь с работой. При этом я почти не осознаю силу притяжения земли и то давление, которое оказывают на стул мои ягодицы, но еще меньше (только изредка) осознаю доносящиеся до меня звуки. Все эти обстоятельства влияют на мои мысли и действия (либо вызывают интерес, либо досаждают мне) в зависимости от того, какое положение они занимают в моем сознании. Как правило, уровень осознания феномена может служить показателем его мотивационной ценности для текущей деятельности.

## ЭМОЦИЯ И ВОСПРИЯТИЕ

Классические исследования восприятия (Ittelson, Kilpatrick, 1951) продемонстрировали, что у взрослого человека процесс восприятия не ограничен простым преобразованием сенсорной информации. Ощущая, воспринимая комплекс стимулов, порождающих определенное ощущение, человек привносит в это ощущение нечто свое. Это привнесенное им «нечто» обычно трактуется как функция прошлого опыта. Иттельсон и Килпатрик приводят ряд исследований, в которых было показано, что необычные и неожиданные конфигурации стимулов могут стать причиной ошибок восприятия, и делают вывод:

Эти и множество других экспериментов наглядно показывают нам, что восприятие никогда не бывает абсолютно точным отражением того, что «есть на самом деле». Мы видим не предмет, не явление, а свой прогноз, свою собственную, лично обусловленную конструкцию, которая дает нам наилучшую возможность для претворения наших замыслов в действия (р. 184).

Этот вывод можно переформулировать следующим образом: мы воспринимаем мир исходя из своих желаний, потребностей и целей; наши желания, потребности и цели — это наши эмоции или их производные.

Мы воспринимаем все многообразие воздействующих на нас стимулов очень избирательно, и эту избирательность восприятия и внимания логично трактовать как функцию аффекта. Аффектом, который чаще всего направляет наше восприятие и внимание, является эмоция интереса. Однако следует заметить, что интенсив-

ность эмоции интереса может быть как очень слабой, так и чрезвычайно высокой, и в последнем случае эта эмоция переживается нами как возбуждение.

Сознание, даже в обычном состоянии, всегда характеризуется некоторой степенью эмоциональности, поэтому можно утверждать, что восприятию предметов, явлений или людей обязательно предшествует эмоция или комплекс эмоций. Эмоции непосредственным образом влияют на процесс восприятия, они фильтруют и модифицируют сенсорную информацию, поступающую в сознание от рецепторов. Именно оттого, что эмоция взаимодействует с сознанием уже на этапе приема сенсорной информации, ощущение не регистрируется в сознании «в чистом виде». Эмоция может трансформировать зрительные, слуховые, соматические и даже вкусовые и обонятельные ощущения. И в самом деле, преподаватель скорее дождется лестной оценки себе и своему курсу лекций от студента, успешно сдавшего экзамен, чем от его незадачливого соученика. Заковыристые или плохо сформулированные вопросы первый студент сочтет случайной и простительной ошибкой преподавателя, а второй — жестокой несправедливостью или даже злым умыслом.

Каждый из аффектов и каждая из бесконечного множества их комбинаций влияют на наше восприятие по-своему. Так, радуясь, мы видим мир в розовом свете, он кажется нам прекрасным и исполненным гармонии, тогда как, предаваясь печали, мы скажем, что все вокруг серое и угрюмое. Разгневанный человек во всем видит препятствие и помеху, а преисполненный отвращения всегда найдет повод поморщиться. Человек, к которому мы испытываем презрение, кажется нам низким и в каком-то смысле ущербным. Когда мы переживаем ужас, поле нашего восприятия сужается, мы не видим ничего, кроме пугающего объекта. Испытывая стыд, мы мелочно перебираем в памяти свои ошибки, наше самоосознание в такие моменты становится чрезвычайно обостренным. Обвиняя себя в ухудшении отношений или в разрыве с человеком, мы воспринимаем его совершенно иначе, чем прежде. Перефразируя Синшеймера (Sinsheimer, 1971), можно сказать, что очень многие образы, которые мы называем образами восприятия, на самом деле являются нашими представлениями, порожденными взаимодействием сознания и эмоций.

Эксперимент, проведенный Изардом, Вемером, Ливси и Дженнингсом (Izard, Wehmer, Livsey, Jennings, 1965), наглядно демонстрирует влияние эмоций на перцептивные процессы. Исследователи отобрали равное количество фотографий людей, сделанных в момент переживания ими положительной или отрицательной эмоции. Затем было отобрано такое же количество фотографий, запечатлевших эпизоды позитивных и негативных межличностных взаимодействий. Все эти фотографии предъявлялись испытуемым через стереоскоп.

Испытуемые были разбиты на две группы. С испытуемыми одной группы экспериментаторы обращались дружелюбно и сердечно, а с испытуемыми второй группы — холодно и формально, намеренно вызывая у них негативные чувства. Два класса фотографий — с изображениями, одни из которых имели положительную, а другие негативную окраску — предъявлялись испытуемым в случайном порядке на оба глаза, то есть независимо от доминирования левого или правого глаза испытуемые видели каждый тип фотографий равное количество раз каждым глазом. Испытуемые первой группы, чувствовавшие себя комфортно, гораздо чаще сообщали о том, что видят на фотографии счастливое выражение лица или эпизод позитивного межличностного взаимодействия, чем испытуемые второй группы, которые, испытывая

раздражение или злость, чаще характеризовали выражение лица на представленной фотографии как злобное или хмурое, а межличностные отношения — как враждебные. Этот эксперимент наглядно и убедительно показал, что переживаемая человеком эмоция оказывает непосредственное влияние на процесс зрительного восприятия.

Проводились также эксперименты по изучению влияния настроения на восприятие и оценку человеком других людей. Так, например, было установлено, что в радостном настроении у человека формируется гораздо более благоприятное впечатление о людях, чем в грустном (Forgas, Bower, 1987).

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ ЭМОЦИЕЙ И КОГНИТИВНЫМ ПРОЦЕССОМ И СОЗНАНИЕ**

Большинство операций сознания предполагает те или иные процессы репрезентации. Осознавать объект — значит репрезентировать его разуму. Рецепторы формируют репрезентацию и по нервным каналам посылают ее в мозг (например, репрезентацию субъективного переживания эмоции). Любое событие в сознании порождается вследствие уникальных репрезентационных механизмов, с помощью которых субъект «репрезентирует» (репродуцирует, имитирует) характеристики внешнего мира своему «Я».

### **Условно-рефлекторные активаторы эмоции**

Кроме вышеописанных способов эмоция может проникать в сознание в виде отклика на условный стимул, то есть при помощи классических условно-рефлекторных механизмов. При выработке «травматического условного рефлекса» реакции животных чаще всего описывались как «эмоциональное возбуждение, внешне проявляющееся как физиологическая активация» (Janis, Kagan, Mahl, Holt, 1969, p. 42). Кроме того, отдельные исследования процесса научения у животных также позволяют предположить, что страх как дискретная эмоция может быть вызван посредством «травматического условного рефлекса» (Miller, 1948; Liddell, 1962), и поэтому страх можно рассматривать как условную реакцию (УР).

Классическое обусловливание также можно рассматривать как источник случайно приобретаемой информации (Fair, 1969). Условный стимул: 1) может не замечаться или осознаваться очень слабо, или 2) он может быть случайным светом, звуком или другим стимулом, не имеющим логической связи с безусловным стимулом (БС) или с безусловной реакцией (БР). Таким образом, связь УС—БР может быть недоступной для логического осознания. Если безусловной реакцией является эмоция или недифференцированное возбуждение, то «случайный» или «не замеченный» стимул может вызывать серьезные последствия.

Исследования классического обусловливания, проведенные Лидделом (Liddell, 1962) на овцах, прекрасно проиллюстрировали связь между УС и БР (эмоцией) и продемонстрировали потенциальные опасности этого типа научения. Лиддел обна-

ружил, что короткий разряд электрического тока, неощутимый для человека, вызывает у лабораторной овцы сильный страх, почти панику. После двадцатого удара током овца переставала проявлять страх, она реагировала на стимул энергичным сгибанием стимулируемой передней конечности, облизыванием носа, оскалом зубов и зевотой. Чтобы выработать у нее условную реакцию, оказалось достаточным десятикратно предъявить удар тока (БС), связав его со звуком метронома (УС). После этого один только звук метронома вызывал у овцы страх и паническое поведение. После ста одновременных предъявлений звуков метронома и удара током условная реакция страха сохранялась у животного до конца жизни. «Тридцатипятилетний опыт экспериментальной работы нашей лаборатории подтвердил это, казалось бы, бесспорное заявление. Животное, заслышав метроном, уже не может оставаться невозмутимым. Даже стрекот пишущей машинки вызывает у него беспокойство» (р. 204). По мнению Лиддела, многие из человеческих эмоциональных переживаний имеют в своей основе такие же, «на первый взгляд безвредные совпадения». Если большинство эмоциональных реакций условно, индивид «обречен на неэффективное поведение» (р. 204). В основе таких «условных» эмоций и вызываемых ими поведенческих реакций лежат либо ошибки восприятия, либо неверное толкование стимульной ситуации, и потому они являются неадаптивными или неэффективными для борьбы за выживание и должны рассматриваться как проявление невротизма (Liddell, 1962).

Этим печальным выводом Лиддел продолжает традицию, заложенную основателем бихевиоризма Джоном Б. Уотсоном (Watson, 1919), который после проведенного совместно с Рэйнором эксперимента (Watson, Raynor, 1920) по изучению условной реакции страха у младенцев, пришел к заключению, что процесс эмоционального развития складывается из накопления условных эмоциональных реакций (УЭР). Такой вывод предполагает, что для избавления от нежелательной УЭР достаточно лишь установить и уничтожить (разоблачить) вызвавший ее безусловный стимул.

Современные исследования показали, что обусловливание не в состоянии объяснить целый ряд важных эмоциональных реакций, а тем более некоторые виды страхов и фобий (или «проявлений невротизма»), которые упомянул Лиддел (Jacobs, Nadel, 1985).

Джейкобс и Нэйдел (Jacobs, Nadel, 1985) представили данные, свидетельствующие о том, что негативные эмоциональные состояния, или стресс, могут быть вызваны нарушениями ориентации в пространстве или в обстановке. В таком случае последовательность «эмоция—когнитивный процесс—действие» лишается присущей ей целенаправленности. Кроме того, в сознании человека чаще возникают те страхи, которые он приобрел в раннем детстве до созревания гиппокампа (мозговая структура, опосредующая контекстуальное научение). Исследования Джейкобса и Нэйдела сыграли важную роль в понимании страхов и фобий, и мы подробно опишем их в главе 12.

Другое направление научных исследований, которые занимаются влиянием эмоций на сознание, касается эффекта конгруэнтности настроения. Основная идея этих экспериментов заключается в том, что эмоции человека и его настроение оказывают непосредственное влияние на процесс обучения, проще говоря — человек лучше усваивает тот материал, который соответствует его настроению. Гордон Бауэр со своими сотрудниками провел ряд экспериментов, в которых предлагал испытуемым изучить определенный эмоционально окрашенный материал. Обнаружилось,



что люди в грустном настроении лучше усваивают грустный материал, в радостном — радостный, в сердитом — злобный, и что эта закономерность справедлива по отношению к любой из эмоций (Bower, Gilligan, Monteiro, 1981).

Эмоции выступают в роли организующей силы сознания, они непрерывно упорядочивают и творчески реорганизуют поступающую от рецепторов информацию. По разнообразию аффектов, по богатству эмоциональной жизни человек не имеет себе равных среди представителей животного мира.

### **Эмоции, сознание, когнитивные процессы и действие**

Поскольку эмоция может существовать в сознании независимо от когнитивных процессов, человек зачастую переживает ту или иную эмоцию, не осознавая ее, то есть не называя ее эмоцией. Переживание гнева и осознание гнева — это два разных процесса, но они могут влиять друг на друга, вступая в эмоционально-когнитивные интеракции. Так, переживание гнева вызывает у человека соответствующие («гневные») мысли и действия, а саморефлексия, осознание человеком переживаемого эмоционального состояния, как правило, трансформирует и переживание, и саму эмоцию.

Таким образом, осознание эмоции помогает установить ту или иную степень контроля над эмоциональным процессом, как это бывает, когда человек сознательно решает сдерживать или подавить мимическое выражение эмоции. Само это решение и последующее подавление (или ослабление) эмоциональной экспрессии может снизить интенсивность субъективного переживания эмоции. Человек сам инициирует и поддерживает когнитивную и моторную деятельность, необходимую для подавления экспрессивного компонента эмоции, и эта деятельность путем обратной связи устраняет само субъективное переживание эмоции. Энергия, генерируемая активатором эмоции, не трансформируется в мимику и переживание, что приводит к ее переизбытку в нервной системе. Эта избыточная энергия может быть направлена в ретикулярную формацию ствола мозга, что приводит к усилению неспецифической активации, к общему возбуждению. На фоне общего возбуждения внутренние побудительные сигналы, нацеленные на мыслительные процессы и поведенческие акты, становятся неотчетливыми. Действия могут стать неэффективными и дезадаптивными, бездействие грозит психосоматическими нарушениями.

Нерешенным остается и давний спор о том, лежит ли эмоция в основе когнитивного процесса или наоборот — когнитивный процесс служит инициатором эмоции (Lazarus, 1982, 1984; Zajonc, 1980, 1984). Логично предположить, что справедлив и тот и другой взгляд на проблему. Как эмоция может активировать когнитивный процесс и влиять на его протекание, так и наоборот, то есть связь между эмоцией и когнитивным процессом (восприятием, воображением, памятью, мышлением) можно характеризовать как динамическую и реципрокную.

Однако в эволюционном и онтогенетическом плане первична, конечно же, эмоция. Специалисты по детскому развитию прекрасно знают, что эмоциональная экспрессия (отдельные компоненты которой обнаруживаются у ребенка уже с момента рождения) предшествует репрезентационным и оценочным процессам. Несимво-

лизованные, семантически неидентифицированные эмоции, как у младенца, так и у взрослого человека, предстают в сознании в обход процессов когнитивной репрезентации.

## ФУНКЦИИ ПОЛУШАРИЙ И ЭМОЦИИ

Факты, относящиеся к изучению роли правого и левого полушарий мозга в эмоциональном процессе, получены главным образом в результате клинических исследований и наблюдений, описывающих различные случаи поражений головного мозга. Согласно самой распространенной точке зрения на эту проблему, эмоциональные процессы являются функциями субдоминантного (правого) полушария, а когнитивные — функциями доминантного (левого) полушария. Так, например, Галин (Galín, 1976) считает, что переработка вербальной и невербальной (например, мимической) информации происходит соответственно в левом и правом полушариях и что трудности в понимании сообщений, содержащих противоречия друг другу вербальные и невербальные сигналы, можно объяснить на уровне нейронных механизмов, как конфликт между двумя полушариями головного мозга.

Шварц и соавт. (Schwartz, Davidson, Maer, Bromfield, 1973) исследовали функциональную асимметрию полушарий при решении музыкальных, эмоциональных, вербальных и пространственных задач на основе ЭЭГ левого и правого полушарий мозга. Проанализировав соответствующую литературу, авторы пришли к выводу, что у правшей такие когнитивные процессы, как вербальная активность и логические умозаключения, сосредоточены в левом полушарии, тогда как музыкальная и зрительно-пространственная активность являются функцией правого полушария. Основываясь главным образом на результатах различных клинических исследований, авторы предположили, что эмоция, так же как зрительные и пространственные способности, является в основном функцией правого полушария. В своем эксперименте Шварц и соавт. просили испытуемых насвистывать мелодии (правополушарная задача), декламировать стихи (левополушарная задача) и петь знакомые им песни (двухполушарная задача). В качестве индикатора активации того или другого полушария они использовали ЭЭГ-показатель депрессии  $\alpha$ -ритма (депрессия  $\alpha$ -ритма сильнее выражена в более активном в данный момент полушарии). Ученые обнаружили, что при насвистывании мелодии отмечается относительная депрессия  $\alpha$ -ритма в правом полушарии, при декламации стихов — депрессия  $\alpha$ -ритма в левом полушарии, а при пении — налицо депрессия  $\alpha$ -ритма в обоих полушариях. В другом эксперименте авторы изучали межполушарную асимметрию, регистрируя латеральные движения глаз испытуемых при предъявлении им вопросов вербального, пространственного или эмоционального характера. При ответе на вопросы пространственного характера чаще отмечались движения глаз влево (что свидетельствует о работе правого полушария), то же самое наблюдалось при ответе на вопросы эмоционального характера. Эти данные позволяют предположить, что наиболее важные когнитивные процессы являются преимущественно функцией левого полушария, в то время как эмоциональные — функциями правого полушария. Этот вывод подтверждается и результатами эксперимента Сейфера и Левентала (Safer,

Leventhal, 1977), обнаруживших, что эмоционально окрашенные вокальные подсказки, подаваемые на одно ухо, оказываются более полезными тогда, когда подаются в левое ухо (что указывает на правополушарные процессы).

Результаты, полученные в серии исследований, осуществленных в Институте эволюционной физиологии и биохимии в Ленинграде (например, исследование Деглина, (Deglin, 1973)) не согласуются с данными Шварца и соавт., Сейфера и Левенталя. В этих исследованиях сравнивались эффекты электроконвульсивных воздействий на правое и левое полушария мозга депрессивных больных. Воздействие осуществлялось не традиционно (билатерально на оба полушария), а только на одно из полушарий, что приводило к угнетению его функций на короткий промежуток времени. Было обнаружено, что некоторые из основных сенсорных функций угнетаются примерно одинаково, независимо от того, на какое из полушарий мозга подается воздействие. Когда исследователи обнаружили, что угнетение функций правого полушария не только не вызывает афазия, но и делает больного более говорливым, они пришли к заключению, что правое полушарие подавляет вербализацию, и предположили, что мутизм, иногда наблюдающийся при депрессии, является результатом подавления правым полушарием левого.

Целый ряд данных привел исследователей к выводам, отличным от выводов Шварца и соавт., относительно функциональной асимметрии полушарий и эмоций. Так, после электрошокового воздействия на правое полушарие у больных уменьшалась способность к распознаванию голосовых интонаций, выражающих такие эмоции, как радость, печаль и гнев. Более того, у пациентов после правостороннего электрошокового воздействия обнаруживались явные изменения в мимике и настроении. Глупая улыбка, появлявшаяся на лице пациента, постепенно становилась настоящей улыбкой радости. Радостное выражение лица сопровождалось соответствующими высказываниями, интонациями, жестами и позой. И наоборот, у больных, подвергнутых левостороннему электрошоковому воздействию, отмечалось горестное и испуганное выражение лица и соответствующие слова, интонации и жесты.

Выводы Деглина подтверждаются современными исследованиями. Так, изучение латерализации мозга у новорожденных показывает, что уже в первые дни жизни человека отмечается некоторая специализация полушарных функций в аффективных реакциях. Фокс и Дэвидсон (Fox, Davidson, 1986) давали двух- и трехдневным младенцам раствор сахарозы и лимонной кислоты и регистрировали с помощью системы кодирования мимических движений «*Max*» (см.: Izard, 1979) и ЭЭГ их мимические реакции и активность полушарий мозга. Мимические реакции и ЭЭГ новорожденных испытуемых зависели от вкусовых ощущений. Так, обнаружилось, что сладкий вкус вызывает у младенца мимические движения, связанные с эмоцией интереса, и сравнительно большую ЭЭГ-активность левого полушария, тогда как кислый вкус чаще вызывает мимические движения, связанные с эмоцией отвращения, и сравнительно большую ЭЭГ-активность правого полушария. Эти же исследователи (Fox, Davidson, 1982), работая с десятимесячными детьми, обнаружили, что вид человеческого лица, выражающего негативную эмоцию, вызывает у ребенка большую активность правого полушария, а позитивная эмоциональная экспрессия — большую активность левого полушария.

## ЭМОЦИИ И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЗНАНИЯ

Теория дифференциальных эмоций декларирует, что аффекты, и в частности эмоции, выступают в роли главных организаторов и контролеров сознания, самосознания и Я-концепции. Аффективный контроль осуществляется посредством интраиндивидуальных систем коммуникации, состоящих из систем обратной связи и систем взаимодействия. Согласно этой теории организация сознания такова. Ощущения от интероцепторов и экстероцепторов обеспечивают основу сознания. Элементарный уровень сознания — это осознание ощущения. Эмоция представляет собой наиболее фундаментальный способ организации ощущений, способ придать им смысл (а также перевести в переживание и мотивацию). В основе перцептивно-когнитивных процессов и других операций сознания лежит сенсорный процесс, вызывающий аффект. Взрослый человек при обычных условиях не в состоянии осознать ощущение «в чистом виде». В обычном состоянии сознание характеризуется аффектом, наиболее важной разновидностью которого у человека являются эмоции, — именно они, будучи представлены в сознании, влияют на его перцептивные и когнитивные процессы и поведение.

Результаты некоторых социально-психологических исследований свидетельствуют о том, что аффект и знание можно рассматривать как отдельные, но взаимодействующие переменные, участвующие в таком феномене, как установка. Так, например, Килти (Kilty, 1969) сопоставил показатели когнитивного измерения установки с показателями независимого измерения аффекта. Относительно низкую корреляцию между этими показателями он истолковал как свидетельство того, что аффект и знание являются независимыми компонентами установки. Однако его дальнейшие исследования показали более сложные взаимоотношения между аффектом и знанием в установке. Килти обнаружил, что сила взаимосвязей аффективного и когнитивного компонентов зависит от типа и источника представлений, включенных в установку. Понятие «установка», как следует из работ Килти, очень похожа на понятие аффективно-когнитивной ориентации, которое допускает очень большое разнообразие аффективно-когнитивных взаимосвязей, обнаруживающееся не только в качестве представлений, но и в качестве и интенсивности аффекта.

Описывая «естественные знания» (natural cognitions), Скотт (Scott, 1969) акцентировал внимание на важной роли аффекта, хотя рассматривал аффекты в терминах очень широких классов (любимого—нелюбимого или желательного—нежелательного). По его мнению, человек воспринимает объекты окружающего мира в соответствии с их аффективными свойствами; такое понимание сближает понятие «естественного знания» с понятием аффективно-когнитивной ориентации. Скотт определял аффективный баланс как своеобразную интеграцию свойств объектов (понятий, образов), как когнитивную группировку объектов в соответствии с их аффективной значимостью для индивида. Он считал, что аффективный баланс несовместим с той амбивалентностью, которая обнаруживается при шизофрении и других типах патологии.

Исследование эффектов положительной и отрицательной обратной связи, ее влияния на аффективные и когнитивные реакции, еще больше убеждает нас в том,

что эмоциональная и когнитивная системы могут функционировать более или менее независимо друг от друга (Swann, Griffin, Predmore, Gaines, 1987). Исследователи, используя шкалу самооценок, отобрали для своего эксперимента испытуемых с позитивной и негативной Я-концепцией. Каждый испытуемый должен был произнести речь, зная, что эксперты будут оценивать его невербальные способы коммуникации, наблюдая за ним через зеркальное стекло с односторонней прозрачностью. Через пять минут после произнесения испытуемым речи экспериментаторы вручали ему заранее подготовленное, написанное от руки заключение — положительное или отрицательное, в котором оценивали его степень уверенности в себе и его социальную компетентность.

Ознакомившись с заключением экспертов, испытуемый заполнял специальный опросник, выявлявший его когнитивные и эмоциональные реакции на заключение (например, оценку компетентности эксперта и степень подавленности соответственно). В отношении когнитивных реакций испытуемых была обнаружена следующая закономерность. Испытуемые с позитивной Я-концепцией, получая благоприятное заключение эксперта, считали его верным, а эксперта — компетентным, тогда как испытуемые с негативной Я-концепцией реагировали противоположным образом: как верный они расценивали неблагоприятный отзыв о своих коммуникативных способностях и умениях. Что касается эмоциональной реакции, то испытуемые из обеих групп, получая неблагоприятное заключение, проявляли тревогу и враждебность.

Факторный анализ показателей когнитивных и эмоциональных реакций обнаружил тесную взаимосвязь между когнитивными показателями и их относительную независимость от аффективных. Точно так же аффективные показатели были тесно связаны между собой, но относительно независимы от когнитивных.

Результаты данного исследования подтверждают предположение о том, что аффективная и когнитивная системы выполняют разные функции и могут функционировать до некоторой степени независимо друг от друга (Epstein, 1983; Gazzaniga, 1989; Izard, 1984; Tomkins, 1962). Так, эмоции дают возможность человеку мгновенно реагировать на стимул, руководствуясь лишь сенсорной информацией или на основе процесса восприятия. Затем включаются когнитивные функции логического анализа и планирования.

## СОЗНАНИЕ И УСТОЙЧИВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИЙ

Некоторые теоретики, занимающиеся изучением эмоций, считают, что состояния эмоционального переживания неизменны — независимы от возраста, то есть что печаль, например, переживается одинаково и новорожденным и стариком. Кроме того, многие из этих ученых считают, что эмоции постоянны, то есть в каждый момент времени человек обязательно переживает некую эмоцию.

Поскольку принципы неизменности и постоянства эмоциональных переживаний имеют важное значение для понимания сознания, остановимся на них более подробно.

## **Качество эмоционального переживания неизменно**

Важно понять, что мы имеем в виду, говоря о неизменности эмоционального переживания. Утверждение, что качество отдельного эмоционального переживания остается неизменным от младенчества до старости, может показаться странным, но есть веские основания считать его справедливым. Когда вы говорите о том, что ваши чувства по отношению к какому-то человеку изменились, вы скорее всего имеете в виду, что этот человек теперь вызывает у вас другие эмоции. Возможно, человек, когда-то вызывавший у вас гнев, сейчас просто забавляет вас. Это не значит, что изменились ваши переживания, связанные с гневом или радостью, — скорее, изменились ваши эмоции по отношению к этому человеку.

Что позволяет нам заявлять, что печаль переживается маленьким ребенком так же, как она переживается его дедом? Прежде всего, нужно иметь в виду, что мы говорим об эмпирическом компоненте эмоции, о переживании как таковом. У ребенка переживание печали не связано с тем сложным набором образов и воспоминаний, которыми обрастает это же переживание у его деда. Ассоциации между чувствами и мыслями действительно подвержены изменениям. Они меняются по мере взросления и становления человека, под влиянием тех или иных событий и зависят от множества причин, но само переживание конкретной эмоции, будь то эмоция радости, печали или гнева, остается неизменным. Одним из доказательств константности эмоционального переживания служит тот факт, что и у новорожденного, и у взрослого мы можем наблюдать один и тот же прототипический паттерн мимического выражения печали (см. рис. 9-1), одну и ту же базовую конфигурацию, вызываемую сокращением одних и тех же мышц. Единственное различие между взрослым и младенцем состоит в том, что кожа младенца более пластична и имеет под собой больше жировых отложений; поэтому там, где кожа взрослого сморщивается, кожа младенца может выпячиваться, надуваться, но общее выражение лица от этого не меняется. Нужно также иметь в виду, что взрослый человек может сознательно или в силу обстоятельств сдерживать мимическое проявление эмоции, тогда как младенец еще не научился этому.

Новорожденный выражает гнев совсем не так, как он выражает радость или печаль, а радость он выражает иначе, чем страх. Каждая отдельно взятая эмоция имеет тенденцию выражаться в специфических действиях, и эти тенденции остаются неизменными на всем протяжении человеческой жизни. Переживание отвращения, как у ребенка, так и у взрослого, приводит к отказу от нежеланного объекта. Переживание радости вызывает реакцию принятия и приближения, тогда как переживание страха выполняет защитную функцию, побуждая индивида искать пути спасения от угрожающего объекта. Если бы переживание, связанное с той или иной эмоцией, было изменчивым или противоречивым, мы постоянно совершали бы непоправимые ошибки, например глотали испорченную пищу или шли навстречу опасности.

Другим доказательством константности эмоционального переживания могут служить те специфические черты человека, которые непосредственно вытекают из эмоций. Человеку свойственны affiliативные реакции, способность к социальной привязанности, эмпатия и альтруизм. Очевидно, что эти свойства, являющиеся составной частью человечности, опосредованы эмоциональными переживаниями, ко-

которые не только не изменяются на протяжении человеческой жизни, но и не претерпели сколько-нибудь существенных изменений за все время эволюции человека (Hoffman, 1981). Разговаривая с расстроенным или опечаленным человеком, вы способны разделить его переживания, почувствовать то же, что чувствует он, и эта способность к сопереживанию составляет основу альтруистического поведения. Исследования показали, что, когда взрослые не создают искусственных преград между ребенком и печальными переживаниями, ребенок вырастает более альтруистичным, чем тот, которого оберегали от подобных переживаний. Из этого следует, что такие важнейшие человеческие качества, как способность к эмпатии и альтруизму, опосредуются, поддерживаются неизменными во времени эмоциональными переживаниями.

Социальная привязанность — одна из важнейших человеческих характеристик, и она, по всей видимости, является функцией эмоций. Уже не вызывает сколько-нибудь серьезных сомнений заявление, что человек по своей природе существо социальное и что без социальных отношений и некоторой формы социальной организации человек не был бы человеком или вообще прекратил бы свое существование. Антрополог Мелвин Коннер, основываясь на работах таких исследователей поведения, как, например, Джон Боулби, Мэри Эйнсворт и Джерри Каган, утверждает, что врожденные социальные страхи играют важную роль в процессе формирования привязанности между матерью и ребенком (Konner, 1982).

Можно назвать по меньшей мере еще две отличительные характеристики человека, происхождение которых можно объяснить только с учетом постулированного нами закона неизменности эмоционального переживания. Одна из них — чувство непрерывности «Я», чувство, благодаря которому каждый из нас знает, что сегодня он тот же самый человек, что был вчера и что будет завтра. Мы растем, взрослеем, стареем, наша жизнь постоянно движется, претерпевает изменения. Сам процесс онтогенетического развития человека представляет собой ряд драматических трансформаций, перехода из одной стадии в другую — ребенок начинает ходить и перешагивает из младенчества в детство, затем из ребенка превращается в подростка, из подростка в молодого человека, из молодого человека во взрослого, а затем в старика. Но, несмотря на все происходящие с нами изменения, в каждом из нас есть внутреннее ядро, наше «Я», которое остается неизменным, и это ядро по своей природе эмоционально. Каждый из нас точно знает, что лицо любимого человека дарит радость вчера, вызывает радость сегодня и будет радовать завтра. Точно так же утрата любимого ассоциируется у нас с горем и страданием, и каждый знает, что когда бы ни случилась утрата, она вызовет у него именно эти чувства. Постоянство эмоционального переживания, его независимость от изменяющихся условий и обстоятельств человеческой жизни дает ощущение постоянства собственного «Я», помогает в формировании устойчивой Я-концепции.

### Эмоция с нами всегда

Есть три распространенных заблуждения, которые мешают многим людям поверить в то, что эмоция постоянно присутствует в сознании, постоянно влияет на восприятие и поведение. Первое из этих заблуждений обязано своим происхождением

работам первых физиологов, которые исследовали главным образом эпизоды ярко выраженных, интенсивных негативных эмоций. Уолтер Б. Кэннон со своими студентами изучал эмоции ярости и страха и говорил об эмоциях как об экстремальной реакции на экстремальную ситуацию стресса или опасности (Саттон, 1927). Однако очевидно, что эмоции организуют и направляют наше поведение не только в экстремальных ситуациях. Так, эмоция интереса побуждает нас учиться, развивать новые навыки и умения, эмоция радости, умеренная и мягкая, служит своеобразным вознаграждением за те небольшие достижения, которыми отмечена наша повседневная жизнь. Умеренный страх, а порой даже предчувствие страха, помогает нам избежать стрессогенных или опасных ситуаций еще до того, как возникнет реальная угроза.

Второе заблуждение, мешающее многим людям признать постоянное присутствие эмоции в сознании, связано с представлением о том, что тогда человек должен и постоянно иметь возможность назвать эту эмоцию, рассказать о ней. Достаточно обратиться к житейскому опыту, чтобы понять ошибочность этого представления. Наверняка каждый человек может вспомнить такие моменты, когда он точно знал, что переживает некую эмоцию, однако был не в состоянии определить или описать ее. Ранние работы Фрейда и дальнейшие исследования убедили многих клиницистов — психологов и психиатров, а также теоретиков, занимающихся проблемами личности, в неосознаваемости многих мотивов человеческого поведения. Думается, что эти неосознаваемые мотивы можно интерпретировать либо как эмоциональные переживания, которые человек не в состоянии обозначить словами, либо как очень слабые переживания, либо как переживания, не попавшие в фокус внимания.

Третье заблуждение, не позволяющее людям согласиться с тем, что эмоция постоянно влияет на наше сознание, связано с довольно распространенным представлением об эмоции как о переживании обязательно кратковременном и интенсивном. Распространение этого заблуждения в немалой степени вызвано тем вниманием, которое уделяется и научной, и популярной литературой теме стресса и эмоциональной реакции на стресс.

Кроме того, сам факт кратковременности экспрессивных реакций человека (которые длятся в среднем от  $\frac{1}{2}$  до 4–5 секунд) способствует восприятию эмоции как кратковременного и скоропреходящего феномена. Однако экспрессивная реакция — это лишь часть эмоции; длительность эмоционального переживания несопоставима с длительностью эмоционального проявления. Так, например, человек может быть угнетен, подавлен очень долго, но при этом никак не проявлять своей подавленности.

Кроме того, и положительные, и отрицательные эмоции различаются своей интенсивностью — они могут быть как очень слабыми, так и очень сильными. Житейский опыт показывает нам, что один и тот же поступок человека может вызывать у нас разную реакцию: когда вы спокойны и чувствуете себя хорошо, допущенная по отношению к вам бестактность вызовет у вас лишь раздражение, но она может привести вас в ярость, если вы взвинчены или устали. Очевидно, что раздражение и ярость можно рассматривать как разные по интенсивности явления внутри одного континуума — континуума гнева.



## ЧУВСТВО, ВОСПРИЯТИЕ, ЗНАНИЕ

Итак, эмоция всегда с нами, и переживание эмоции в значительной степени определяет наше восприятие и интерпретацию окружающего мира. Достаточно лишь прислушаться к своим внутренним ощущениям, чтобы понять, что наша перцептивная система — система, которая рассказывает нам о том, что происходит внутри нас и вокруг нас, — функционирует отнюдь не случайным или беспорядочным образом. Сидите ли вы дома на диване или у ручья в лесу, гуляете ли по парку, или идете по оживленной улице, происходящее вокруг вас воспринимается вами с разной степенью отчетливости, вы смотрите на окружающие предметы и людей с разной долей внимания и заинтересованности. Два человека, пробывшие в одном и том же месте одинаковое количество времени, увидят его по-своему, обратят внимание на совершенно разные вещи; если попросить их рассказать об увиденном, то вполне возможно, что они расскажут вам о совершенно разных вещах и событиях, как если бы побывали в двух разных местах.

Причина, по которой два человека по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию, в значительной степени связана с разницей в их чувствах и интересах. В следующей главе мы подробно поговорим о том таинственном, изменчивом и почти неуловимом влиянии, которое оказывает эмоция интереса на нашу жизнь. Пока же достаточно подчеркнуть, что эмоция интереса имеет мотивационное значение, оказывает мощное влияние на процесс восприятия, служит основой избирательности восприятия и направленности внимания, а кроме того, поддерживает тонус внимания в исследовательской и познавательной деятельности.

## ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ И В ОПЕРАЦИЯХ СОЗНАНИЯ

Качество отдельно взятого эмоционального переживания остается неизменным на протяжении всей человеческой жизни, однако причины, его вызывающие, и его последствия зависят от степени зрелости индивида. Активация отдельных эмоций становится возможной только с развитием когнитивных функций. В первые месяцы жизни ребенок еще не вполне отделяет себя от окружающих его людей.

На этой стадии развития ребенок еще не может переживать эмоции, связанные с самосознанием или порождаемые им. Только научившись распознавать себя как отдельное целое, он сможет переживать такие эмоции, как стыд (обостренное самосознание, осознание своей неспособности, неадекватности), презрение (осознание своего превосходства над другими) и вину (осознание своей греховности, нарушения интернализованных норм и стандартов). С расширением и усложнением Я-концепции связанные с самосознанием эмоции вызываются все более разнообразными ситуациями.

Что касается других эмоций, то причины их возникновения и их последствия также зависят от ситуации и обстоятельств. Если говорить конкретнее, то причины возникновения и последствия эмоции в какой-то степени зависят от того, насколько

человек голоден, насколько устал, насколько сильное сексуальное влечение он испытывает. Кроме того, причины и следствия эмоций различны для разных культур (и эти различия иногда бывают очень яркими), они могут различаться в пределах одной отдельно взятой культуры. Они могут варьироваться даже от одной семьи к другой, от одного человека к другому. Эта изменчивость является следствием индивидуальных особенностей развития человека и многообразия эмоциональных реакций и событий, способных активировать эмоцию. Для драйвов, в отличие от эмоций, характерно меньшее разнообразие стимулов. Например, чувство голода или сексуальное влечение вызываются ограниченным набором стимулов, и еще более ограниченный набор объектов может удовлетворить эти потребности.

### **Возрастные изменения в эмоциональных реакциях**

Маленький ребенок, переживая страх, скорее всего бросится к родителям или к старшему брату или сестре. Но в сознании подростка такое поведение ассоциировано с эмоцией стыда, жить с которой так же трудно, как и со страхом. Поэтому подросток старается совладать со страхом по-другому — старается оценить степень опасности, занять более выгодную позицию, а если это не удастся, просто игнорирует угрозу, не придает ей значения. Маленькие дети обычно бегут от опасности в буквальном смысле слова, тогда как старшие дети чаще преодолевают опасность с помощью вербальных средств. По мере развития человек научается различным реакциям на переживание страха, но все эти способы не более чем усложненные модификации одного и того же типа реакции — реакции устранения воспринимаемой угрозы, бегства от нее.

Другой пример возрастных изменений эмоциональных реакций может дать нам наблюдение за детской игрой. Интерес к игрушке заставляет 10-месячного ребенка исследовать ее, всячески манипулировать ею. В этом возрасте дети любят с грохотом бросать игрушки на пол, поскольку ощущения, вызываемые этим действием, приятны ребенку, доставляют ему радость. Но уже у 14-месячного ребенка мы можем наблюдать начатки ассоциативной игры, соотнесения одних игрушек с другими — например, ребенок помещает игрушечную чайную ложку в игрушечную чашку, кладет трубку игрушечного телефона на рычаг. Если эти же игрушки дать трехлетнему ребенку, то его интерес к ним будет проявляться иначе: он может, например, разыграть телефонный разговор с отцом, матерью или даже с воображаемым другом.

Как видите, интерес к игрушкам в зависимости от возраста ребенка порождает разные типы игры, однако мотивационное качество эмоционального переживания остается неизменным, меняется лишь способность ребенка воплотить свой интерес на более высоком, более сложном уровне. С возрастом наши реакции, вызванные эмоциональным переживанием, становятся мягче и слабее. Мимические проявления становятся более утонченными, мы научаемся выражать эмоцию вербально, не прибегая к помощи рук и ног. С возрастом человек меньше плачет, переживая печаль, не отворачивается и не прячет лицо, когда испытывает смущение, и все реже краснеет, переживая стыд.

## **Возраст и активаторы эмоций**

С возрастом меняются не только эмоциональные реакции, но и активаторы конкретных эмоций. Так, в трехнедельном возрасте звук женского голоса вызывает у ребенка улыбку, но, по мере того как ребенок становится старше, этот же голос может вызывать у него раздражение. Удаляющееся лицо матери не вызовет особой реакции у трехмесячного младенца, тогда как 13-месячный ребенокотреагирует на это событие сердитым протестом, а 13-летний подросток может обрадоваться, узнав о том, что родители на весь вечер уходят из дома. Таким образом, одно и то же событие может вызывать разные эмоции в зависимости от возраста человека, степени его зрелости и обстоятельств.

### **Когда чувства берут верх над разумом, или Кризис подросткового возраста**

Для очень многих людей подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее очевидным. Именно так и было с Мишель, подростковые годы которой были омрачены разлукой с отцом, уехавшим на войну во Вьетнам. Уже будучи студенткой колледжа, она написала своего рода отчет о том периоде своей жизни. Читая ее рассказ, нельзя не заметить, что в наиболее критические моменты того периода ее разум и поведение были всецело подчинены чувствам.

Я отчетливо помню тот день, когда отец получил повестку, в которой было написано, что его призывают на войну во Вьетнам, помню так, словно это было вчера.

Поначалу я была в замешательстве. Я еще не вполне понимала, что должно произойти. Родители, не желая тревожить меня, старательно сохраняли невозмутимый вид. И какое-то время это срабатывало, но потом, с приближением назначенного дня, они все больше и больше «выдавали» себя.

Помню день, когда он должен был уехать. Утром, проснувшись, я услышала, что мама плачет. Она плакала не так, как всегда, это был не плач, а безысходный вой, который, казалось, не стихнет никогда. Помню, как мы провожали отца в аэропорт. Это было ужасно. Мне казалось, будто весь мой мир рассыпается на кусочки. Мне так хотелось, чтобы все мы снова были веселы и счастливы, чтобы все стало как прежде, как было до того дня, когда отец получил повестку.

На основе этого краткого описания сложного и длительного эмоционального переживания трудно утверждать с уверенностью, какая из эмоций Мишель была в то время доминирующей, мы можем лишь предположить, что это был страх — страх потерять отца. С учетом того, что отец Мишель был летчиком и отправлялся на войну во Вьетнам, ее слова «мне казалось, будто весь мой мир рассыпается на кусочки» можно рассматривать как признание в том, что она была напугана.

Помню, как я смотрела на огромный серый «В-66», который должен был увезти отца во Вьетнам. Он казался мне таким же пустым, холодным и одиноким, какой я ощущала себя в тот момент. Но я говорила себе, что должна быть сильной, ведь накануне отец попро-

сил меня заботиться в его отсутствие о матери и сестре. Он сказал, что ради них я должна быть веселой и жизнерадостной. Он просил меня быть его «лучиком света».

Мы подошли к самолету. Я так старалась сдержать слезы, что у меня заболело горло. Я не имела права плакать. Все плакали — кроме меня. Даже у отца стояли слезы в глазах, когда он прощался с нами.

Очевидно, что неминуемая разлука с отцом вызывала у Мишель не только страх, но и другие эмоции, в частности печаль, проявления которой она сознательно подавляла.

Я так и не смогла побороть печаль. Она порой перерастала в злость, а иногда в ревность, как, например, в тот день, когда в школе праздновался День Отцов и все ребята приходили со своими отцами.

Такие резкие смены настроения, от страха к печали и от печали к гневу, на первый взгляд, кажутся странными. Но они вполне объяснимы, если принять во внимание два аспекта проблемы. Во-первых, ни одна из этих эмоций не была по-настоящему новой для Мишель, она уже пережила их в день отъезда отца: страх перед лицом грядущей неизвестности, печаль от предстоящей разлуки с горячо любимым отцом и его возможной гибели, и, наконец, злость оттого, что он «оставил» ее.

Затем, уже после того, как отец позвонил им из Вьетнама и она отказалась разговаривать с ним, она пережила еще одну эмоцию.

Когда я повесила трубку, я вдруг почувствовала себя страшно виноватой. Я подумала — как я могла быть такой ужасной, бездушной эгоисткой? Разве можно сердиться на человека, который рискует жизнью ради своей страны? Я едва не схватила трубку, чтобы позвонить ему, извиниться за свое поведение, за свои ужасные мысли, но это было невозможно.

Мишель тяжело переживала свою вину. Но нельзя забывать, что эмоция вины, подобно всем остальным эмоциям, выполняет адаптивные функции. Именно эмоция вины залечила душевные раны Мишель, помогла ей преодолеть обиду на отца, осознать свою любовь и привязанность к нему. Заметьте, что ее первой реакцией на переживание вины было желание исправить совершенную ошибку. В конце концов победила любовь, чувство вины прошло. Гнев нашел другое, более разумное основание, а печаль охватывала девушку лишь время от времени. Только страх остался неизменным.

Я часто с печалью думала об отце, только изредка грусть оставляла меня. Зато страх так и не исчез, он все время был со мной. Я боялась, что отец погибнет, что я никогда больше не увижу его, — и как мне тогда жить?

В сложных жизненных ситуациях человек всегда испытывает множество эмоций. Для Мишель этот трудный, полный печали и страха период закончился только с возвращением отца.

Я трепетала от восторга, но, когда увидела отца, выходящего из самолета, я словно оцепенела. Я не могла сдвинуться с места, словно каждый мускул моего тела был парализован. Но чем меньше становилось расстояние, отделявшее его от нас, тем сильнее колотилось мое сердце. Я уже не видела ничего и никого, кроме него. Он заключил нас троих в объятия. Я так крепко прижималась к нему, мне так хотелось навсегда остаться в его объятиях. Он вернулся! Он с нами! Я вижу его, я слышу его голос, я чувствую его запах!

Столько чувств переполняло меня, что мне казалось, что я вот-вот лопну. Я уже не могла сдерживать слезы, впервые за два года я заплакала. Я плакала оттого, что пришлось пережить мне, моей матери, сестре и особенно ему, моему дорогому отцу, который прошел через ад и вернулся оттуда живым, — плакала от того, что все наконец позади.

Мишель повезло. В течение двух лет она переживала сильнеешие негативные эмоции, но благодаря своим личностным ресурсам и поддержке родных не только решила свои проблемы, но и стала сильнее. Ее история служит наглядным подтверждением принципа, сформулированного в этой главе: эмоции всегда с нами, они влияют на наше восприятие, мышление и поведение.

## РЕЗЮМЕ

Если в первой половине нашего столетия сознание как психический феномен было незаслуженно обойдено вниманием исследователей, то в настоящее время интерес к его изучению значительно возрос. Благодаря теоретическим и методологическим достижениям наук о человеке сознание вновь стало объектом психологических исследований. Хотя многими учеными признается, что определенные «умственные процессы» протекают в предсознании, в бессознательном или вне фокуса осознания, нас интересует прежде всего сознание, его структуры и операции. Современные теории сознания уходят корнями в работы Джеймса, который говорил об индивидуальной природе сознания, его непрерывности и избирательности, рассматривал его как источник самоидентичности человека.

С эвристической точки зрения представляется полезным провести различия между сознанием как восприимчивостью-осознанием, с одной стороны, и структурами и операциями сознания — с другой, но, к сожалению, теоретики и экспериментаторы почти не уделяли внимания этой проблеме. Исключением является Тарт, который говорит о трех типах сознания — базовом сознании, осознании сознания (или самосознании) и сознании-внимании, — рассматривая их как феномены, отличные от таких структур и структурных подсистем, как переработка сенсорной информации, память и эмоции.

Дейкман, как и Тарт, отличает сознание от его содержания. Сознание, или осознание, рассматривается им как дополнительный аспект организованной биологической системы. Дейкман отмечает, что главная задача исследователя — объяснить те механизмы, посредством которых нейрохимические процессы трансформируются в восприятие, познавательные процессы и аффекты.

В отличие от Тарта и Дейкмана, Сингер и его коллеги взяли за основу теоретические представления Джеймса и Томкинса и разработали строгую методологию их эмпирической проверки. Их исследования подтверждают возможность рассмотрения сознания как стимульного поля, альтернативного полю внешней сенсорной стимуляции, и возможность изменения баланса между внутренними (воображение, фантазия) и внешними (информация) источниками стимуляции посредством изменения информации из внешней среды.

Синнот доказывает неразрывность процесса эмбрионального развития, с одной стороны, и процессов развития сознания, переживания, мышления и поведения —

с другой. Он считает, что всем живым организмам присуща биологически заданная устремленность к определенному результату, которая ощущается ими как желание и цель. Таким образом, базовое сознание — это не более чем «ощущение» или «переживание» электрохимических процессов организма, и прежде всего процессов головного мозга. По его мнению, сознание характеризуется не только направленностью, ему всегда сопутствует некоторая степень желания, которое Синнот приравнивает к эмоции и которое обеспечивает вовлеченность индивида в окружающую среду.

Согласно теории дифференциальных эмоций, аффекты, и прежде всего эмоции, образуют базовые структуры сознания. Благодаря взаимодействию эмоций с перцептивно-когнитивными функциями и процессами сознания обнаруживается огромное разнообразие аффективно-когнитивных структур и ориентаций, которые влияют на восприятие, мышление и действия индивида (то есть на процесс обработки входящей и исходящей информации). В теории дифференциальных эмоций утверждается, что эмоция может существовать в сознании независимо от когнитивных процессов и что именно поэтому человек может реагировать эмоцией, не осознавая и не обозначая ее как таковую. Переживать гнев и осознавать гнев — это разные явления, хотя, как правило, эмоциональное переживание переплетается с соответствующим ему когнитивным процессом. Хотя эмоции являются наиболее фундаментальными мотивационными феноменами, важную роль в их активации и регуляции играют когнитивные процессы.

Эмоции (и в частности, эмоция стыда) играют важнейшую роль в самосознании, в формировании и поддержании чувства самоидентичности.

Теория дифференциальных эмоций рассматривает эмоцию как наиболее фундаментальный способ организации ощущений, имеющих мотивационное значение для индивида. Первичный сенсорный процесс, вызывающий аффект, лежит также в основе перцептивно-когнитивных процессов и других операций сознания. Из всех аффектов в сознании чаще всего представлена эмоция интереса, именно она обуславливает избирательность перцептивно-когнитивных процессов. Особые состояния сознания, для которых характерна определенная комбинация интереса и радости, способствуют интуитивному, невербальному познанию. Процессы анализа и критической оценки могут включать в себя эмоцию интереса в комбинации с отрицательной эмоцией, например эмоцией печали. Измененные состояния сознания являются результатом радикального смещения интереса и разрушения сильных и рано приобретенных аффективно-когнитивных паттернов. Теория дифференциальных эмоций постулирует неизменность первичного качества эмоционального переживания, постоянное присутствие эмоции в сознании и ее влияние на восприятие, мышление и поведение.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Bower G. H., Gilligan S. G., Monteiro K. P.* Selectivity of learning caused by affective states. — *The Journal of Experimental Psychology: General*, 1981.

В исследовании продемонстрированы эффекты влияния эмоций на память.

*Davidson R. J., Fox N. A.* Asymmetrical brain activity discriminates between positive and negative affective stimuli in human infants. — *Science*, 1982, 218, 1235–1237.

Исследование посвящено различной роли полушарий при эмоциях, в особенности — взаимовлиянию переработки информации и эмоций.

*Ekman P., Davidson R. J., Friesen W. V.* The Duchenne smile: Emotional expression and brain psychology II. — *Journal of personality and Social Psychology*, 1990, 58(2), 342–353.

В исследовании показаны различия в активности полушарий при формировании механизма улыбки у человека.

*Isen A. M., Means B.* The influence of positive affect on decision-making strategy. — *Social cognition*, 1983, 2, 18–31.

Экспериментальное подтверждение влияния положительных эмоций на процесс принятия решения.

*Pope K. S., Singer J. L.* Introduction: The flow of human experience. — In: K. S. Pope, J. L. Singer (Eds.). *The stream of consciousness: Scientific investigation into the flow of human experience*. — New York, Plenum, 1978, 1–6.

Современное описание концепции «потока сознания», введенной Джеймсом, и обзор связанных с ней теорий и исследований.

*Singer J. L.* Experimental studies of daydreaming and the stream of thought. — In: K. S. Pope, J. L. Singer (Eds.). *The stream of consciousness: Scientific investigation into the flow of human experience*. — New York, Plenum, 1978, 187–223.

Методики изучения фантазий и процессов воображения, а также их связи с личностью и с не обусловленным внешними стимулами мышлением.

# ИНТЕРЕС—ВОЗБУЖДЕНИЕ: АКТИВАЦИЯ, ВЫРАЖЕНИЕ, ПЕРЕЖИВАНИЕ

Еще Уильям Джеймс отмечал, что для восприятия и внимания характерны селективность, — благодаря этой селективности наш мозг по-разному реагирует на бесчисленное множество стимулов, постоянно воздействующих на наши органы чувств (рис. 4-1). «Человек расставляет акценты и определяет приоритеты в каждом акте восприятия. Мы просто не в состоянии уделять одинаковое внимание множеству впечатлений» (James, 1890, р. 163). Джеймс пользовался термином «интерес», но не систематически и не в качестве строго научного понятия. Например, Джеймс утверждал, что «мышление всегда связано с интересом»; объясняя, почему четыре человека, совершившие тур по Европе, вернутся домой с разными впечатлениями, он писал: «Из одного и того же множества увиденных объектов каждый выберет именно те, которые будут ему *интересны*» (James, 1890, р. 165; **курсив мой.** — **К. И.**). Логично было бы предположить, что существует некая внутренняя эмоция интереса и что эта эмоция обеспечивает селективную мотивацию процессов восприятия и внимания, что она не только стимулирует познавательную активность индивида, но и упорядочивает ее, — по крайней мере такое предположение несколько не противоречит рассуждениям Джеймса.

В качестве примера можно привести рассуждения Фанца. Он пишет, что наблюдаемую у маленьких детей «визуальную реакцию интереса к тем конфигурациям, которые характерны для социальных объектов, а также к тем, которые позже помогут ребенку в распознавании объектов и в пространственной ориентации, можно рассматривать как примитивный тип познания окружающей среды, и это познание служит основой для аккумуляции знаний, осуществляемой посредством “переживания”» (Fantz, 1973, р. 628). К такому же выводу пришел и Гибсон (Gibson, 1969, 1970).

Чарлзуорт (Charlesworth, 1968) высказал предположение, что изучение определенных эмоций и их мимического выражения может привести к более глубокому пониманию процессов перцептивно-когнитивного развития. Он был близок к тому,



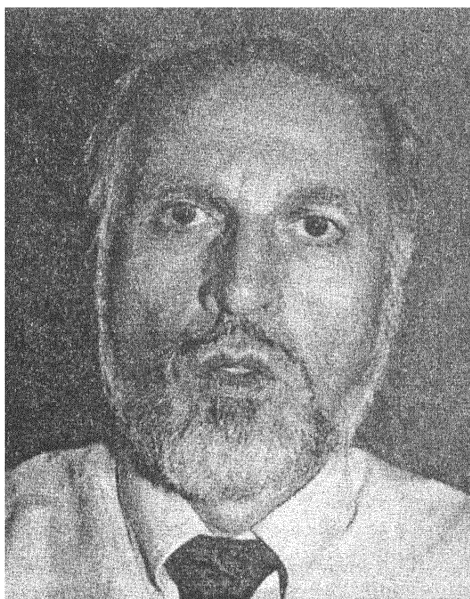
чтобы признать, что при помощи неких врожденных механизмов, вроде тех, что лежат в основе эмоций удивления и интереса, можно объяснить высокую адаптивность, наблюдаемую у маленьких детей. Он предполагал, что изучение этих механизмов и связанной с ними запрограммированности поведения может скомпенсировать непропорционально большое значение, которое приписывается научению в онтогенезе когнитивных функций и поведения.

Гордон Олпорт (Allport, 1955, 1961) считал, что любая истинно человеческая деятельность, ведущая к развитию личности и творческих способностей, обязательно сопровождается некоторым напряжением или возбуждением. «Личностный рост возможен только благодаря изменениям и постоянному риску, которые вызывают в нас напряжение, и хотя мы можем избежать напряжения, мы отказываемся делать это» (Allport, 1955, р. 6). Олпорт говорил о присущем человеку стремлении к исследовательской, познавательной деятельности, и прекрасно подобранный им иллюстративный материал подтверждает его заявление о том, что мотивы роста характеризуются напряжением и что это напряжение поддерживает нашу устремленность к отдаленным и даже недостижимым целям. Данное им описание ключевого мотивационного состояния, необходимого для личностного роста, исследовательской и творческой деятельности, схоже с представляемой здесь концепцией эмоции интереса—возбуждения.

Теоретические доказательства постоянного присутствия аффекта в обычном состоянии сознания подкрепляются экспериментальными данными, полученными в исследованиях с применением различных шкал аффекта и настроения (Nowlis, 1965; Wessman, Ricks, 1966). В одном из исследований несколько больших групп студен-



*Рис. 4-1. А. Русские дети избирательно реагируют на разнообразные зрительные и слуховые раздражители, поступающие из окружающей среды.*



*Рис. 4-1. Б. Слегка приподнятая бровь и мягко округленный рот также свидетельствуют об эмоции интереса.*

тов заполняли шкалу дифференциальных эмоций, отмечая на ней эмоции и чувства, переживаемые ими в момент исследования. Все участники эксперимента указали наличие одной или нескольких эмоций, и преобладающей среди них была эмоция интереса (Izard, Dougherty, Bloxom, Kotsch, 1974).

Согласно теории дифференциальных эмоций, интерес является доминирующим мотивационным состоянием в повседневной деятельности нормального человека. Зачастую эмоция интереса выступает в комбинации, а иногда в конфликте с одной или несколькими другими эмоциями, и при этом постоянно взаимодействует с перцептивно-когнитивными процессами. Интеракции «интерес — когнитивный процесс» обусловлены аффективно-когнитивными ориентациями, или структурами, характеризующими конструктивную, творческую деятельность здорового индивида. Если все жизненные потребности человека удовлетворены и он не испытывает отрицательных эмоций, то он способен действовать в соответствии с позитивным мотивационным побуждением, исходящим от аффективно-когнитивных структур, аффективная часть которых представлена эмоцией интереса—возбуждения. Другая положительная эмоция — радость — играет в данном случае второстепенную роль, она поддерживает конструктивное, творческое поведение (см. главу 6).

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИИ ИНТЕРЕСА

Интерес — позитивная эмоция, она переживается человеком чаще, чем прочие эмоции. Интерес играет исключительно важную мотивационную роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта. Интерес — единственная мотива-

ция, которая обеспечивает работоспособность человека. Кроме того, он насущно необходим для творчества.

Следует различать эмоцию интереса и ориентировочный рефлекс. Если к щеке голодного младенца прикасается сосок материнской груди, ребенок рефлекторно потянется к нему губами. Слуховые раздражители вызывают ориентировочную реакцию у младенцев уже в 1–5-й дни жизни (Sameroff, 1971). Если же говорить о зрительной системе, то любой яркий объект обычно вызывает ориентировочную реакцию как у ребенка, так и у взрослого. Существуют также произвольные ориентировочные рефлексы на слуховые и тактильные раздражители. Все эти рефлексы могут запускать эмоцию интереса и способствовать ей. Интерес в сочетании с ориентировочными рефлексами «позволяет индивиду удерживать внимание на сложных объектах» (Tomkins, 1962, p. 338).

Уже в первые недели и месяцы жизни ребенок реагирует на человеческие лица и на человеческий голос, и этот интерес, по-видимому, имеет врожденную природу. Человеческое лицо, даже незнакомое, вызывает у двухмесячного ребенка больший интерес, чем лицо искусно сделанного манекена, но он дольше задержит взгляд на лице манекена, чем на любом другом неживом объекте, не имеющем лица, и этот факт свидетельствует о том, что человеческое лицо пробуждает в ребенке зачаточный интерес (Langsdorf, Izard, Rayias, Hembree, 1983). Таким образом, интерес — это нечто иное или нечто большее, чем внимание.

В некоторых случаях ориентировочный рефлекс инициируется эмоцией интереса, роль которого в этом случае сводится к тому, чтобы побудить ребенка повернуть голову или направить взгляд на объект, вызвавший интерес. Но эмоция интереса отличается от ориентировочного рефлекса хотя бы тем, что она может активироваться процессами воображения и памяти, которые не зависят от внешней стимуляции. Кроме того, интенсивная эмоция интереса может вызывать даже обратную реакцию — иногда она заставляет человека отвести взгляд от заинтересовавшего его объекта, так как зрительная информация мешает представлять объект и осмысливать его (Meskin, Singer, 1974). И наконец, интерес человека к идее может и не сопровождаться специфическими поворотами головы.

Не следует путать эмоцию интереса с реакцией удивления и изумления, хотя внешние проявления удивления сходны с проявлениями интереса: человек кажется всецело поглощенным объектом, мгновенно реагирует на него, стремится познать его.

Эмоция интереса, как и другие фундаментальные эмоции, усиливается неспецифическими влияниями ретикулярной формации ствола мозга. Для понимания интереса (и любой другой базовой эмоции) нужно научиться отличать эмоцию от факторов, способствующих ее появлению и усилению, то есть отличать эмоцию от активации центральной нервной системы (arousal).

В тех случаях, когда эмоция интереса задействует зрительную систему, взгляд человека либо фиксируется на объекте, либо быстро перемещается, исследуя объект. Фиксация взгляда указывает на то, что человек всецело поглощен, заморожен объектом, а взгляд, быстро оглядывающий объект, свидетельствует о том, что человек активно работает, стремясь понять и прочувствовать объект (Tomkins, 1962, p. 340). В принципе, такая же закономерность справедлива и для других сенсорных систем, задействованных эмоцией интереса.

Эту селективность восприятия и внимания ни в коем случае нельзя рассматривать как достояние исключительно младенческого возраста. Влияние эмоции интереса на нашу жизнь огромно. Чтобы понять это, достаточно представить, как поразному могут увидеть и воспринять происходящие события хотя бы два человека, сидящие на одной скамейке в городском саду. Интерес в буквальном смысле определяет наши мысли и воспоминания, ибо он в значительной степени обуславливает содержание нашего восприятия, внимания и памяти.

Основное различие между эмоцией интереса и когнитивными процессами внимания и обработки информации станет наиболее очевидным, если вспомнить ранее сформулированное нами определение эмоции. Мы говорили о том, что эмоция складывается из трех компонентов — физиологического процесса, экспрессивного поведения и переживания. Когда вы увлечены интересной книгой, разговором с приятным человеком или присутствуете на совещании, от решений которого зависит ваше будущее, вы обязательно переживете эмоцию интереса и, возможно, даже осознаете свое переживание. И напротив, те процессы восприятия и внимания, которые связаны с объектами или событиями, не имеющими особого значения или эмоционально не важными для вас, характеризуются минимальным переживательным компонентом. Именно поэтому когнитивные психологи, исследуя в лабораторных условиях различные аспекты восприятия, используют в качестве стимульного материала разнообразные геометрические формы или отдельные буквы алфавита, стараясь таким образом если не исключить вовсе, то по крайней мере минимизировать возможность эмоциональных переживаний. Испытуемый, принимающий участие в таких экспериментах, наверное, должен испытывать некоторый интерес к происходящему, — иначе он плохо справится с заданием. Но в данном случае интерес к сотрудничеству искусственно подогревается экспериментатором или экспериментальным заданием, но не стимульным материалом как таковым.

## **АКТИВАЦИЯ ИНТЕРЕСА**

Не будет преувеличением сказать, что существует бесконечное множество причин, или активаторов, эмоции интереса, но, для того чтобы понять, как вызывается, или активируется, эмоция интереса, следует подразделить активаторы на нескольких достаточно широких классов.

### **Перемены**

Иногда повседневная жизнь начинает утомлять нас своей монотонностью и однообразием, и тогда у нас возникает желание внести в нее какие-то изменения или, как говорят, «сменить обстановку». Не обязательно это стремление поманит человека в новые, еще не виденные им, места. Напротив, он может направиться в какое-то старое, давно знакомое место, — главное, что при этом он вырывается из привычной обстановки и попадает в другую, которая обеспечит его органы чувств новой стимуляцией. Свежее впечатление можно получить даже от хорошо знакомого и

привычного места — для этого достаточно посетить его в другое время или прийти туда свободным от тех забот и обязанностей, с которыми оно было для вас связано. Такого рода перемена обстановки открывает возможность получить новые типы или уровни стимуляции, новые активаторы эмоции интереса. Смена обстановки, как активатор или фактор интереса, порождает два других фактора — одушевленность и новизну объекта, каждый из которых если и не является разновидностью первого фактора, то тесно связан с ним.

### Одушевленность

Если мы будем рассматривать одушевленность как фактор интереса, то это позволит нам понять, почему уже на первых неделях жизни ребенок обнаруживает больше интереса и внимания к человеческому лицу, чем к лицу искусно выполненного манекена (Langsdorf et al., 1983). В эксперименте Лангсдорфа женщина, демонстрировавшая свое лицо ребенку, должна была сохранять его как можно более неподвижным. Но, разумеется, несмотря на все ее старания, ее лицо оставалось живым — она непроизвольно поворачивала голову и, конечно же, моргала. Возможно, есть и другие не менее очевидные признаки живого человеческого лица, которые делают его столь привлекательным для ребенка, но мы остановимся именно на факторе одушевленности.

Несомненно, интерес ребенка к человеческому лицу и к движениям человека отчасти обусловлен генетически. Человек рождается, уже неся в своих генах какой-то «социальный интерес», и этот интерес является частью человеческой природы. Благодаря ему человек формирует социальные связи и развивается как общественное существо.

Социальные биологи (Wilson, 1979) представили убедительные данные, свидетельствующие о том, что способность к формированию социальных связей, способность к социальным взаимодействиям и участию в социальных группах является неотъемлемой частью человеческой природы. Эта способность была необходима не только для выживания человека, но и для эволюции человеческого вида. И она до сих пор имеет огромное значение для человека, определяя его развитие, его физическое и психологическое здоровье (Harlow, 1971).

Один остроумный и грамотно проведенный эксперимент показал, что маленькие дети отдают зрительное предпочтение биологическим движениям (например, движениям, совершаемым человеком при ходьбе), предпочитая их другим типам движения (Fox, McDaniel, 1982). Исследователи прикрепляли лампочки к ногам, рукам и телу человека, а затем фотографировали его движения в темной комнате. Таким образом, на пленке были запечатлены только яркие точки света, движущиеся в том ритме, который создает человек при ходьбе. На основе этих снимков исследователи сконструировали аналогичную конфигурацию лампочек, которая, однако, приводилась в движение не человеком, а электродвигателем. Несмотря на равное количество движений и их одинаковую направленность, 4–6-месячные дети отдавали явное предпочтение тому паттерну движущихся лампочек, который был произведен движениями человека. Таким образом, можно сказать, что мы имеем врожденный интерес не только к очертаниям и движениям человеческого лица, но и отвечаем



*Рис. 4-2. Практически любой предмет, будь то роскошная кукла и набор кукольной посуды или просто палка, способен вызвать у ребенка интерес, мотивирующий воображение, фантазию, игровую деятельность, которые в свою очередь доставляют радость и упрочают аффективно-когнитивную связь между ребенком и предметом, с которым он играет.*



«врожденным» интересом на паттерны движений человеческого тела, и это служит еще одним свидетельством генетической детерминированности «социального интереса» — силы, мотивирующей нашу социальность.

## Новизна

Еще одним почти обязательным фактором интереса является новизна объекта. Это настолько надежный активатор интереса и он обладает такой мощной притягательной силой для наших органов чувств, что психологи, предъявляя ребенку знакомый, привычный для него объект в паре с неизвестным, новым объектом, по реакции на неизвестный объект могут судить о способности ребенка к дискриминации объектов (к установлению различий между объектами) (Fagan, 1980). Желая выяснить, способен ли ребенок отличить одно человеческое лицо от другого, мы сначала предъявляем ему одно из этих лиц с определенного расстояния (около 45 см) и в течение определенного промежутка времени (от 10 до 20 секунд). Мы делаем это столько раз и до тех пор, пока время, в течение которого взгляд ребенка прикован к этому лицу, не уменьшится вполтину по сравнению со временем, в течение которого ребенок смотрел на него во время первого предъявления. Затем мы предъявляем ребенку это, уже знакомое ему, лицо вместе с другим, новым для него лицом. Если ребенок дольше смотрит на неизвестное лицо, мы можем заключить, что он отличил одно лицо от другого.

Силу фактора новизны как активатора эмоции интереса можно проиллюстрировать множеством примеров из повседневной жизни. Если вы живете в большой стране и решили отправиться в те ее края, где никогда прежде не были, вы, несомненно, испытаете интерес, и испытаете его благодаря стимуляции, исходящей извне. И это

тем более верно, если эти края отличаются по своему климату и рельефу от той местности, в которой вы постоянно проживаете. Если вы живете среди равнин и небольших холмов, то вид Скалистых гор приведет вас в состояние возбужденного восхищения. Если вы живете в местах засушливых, со скудной растительностью, то, оказавшись в дельте Миссисипи, вы будете очарованы буйством красок и звуков. А если вам посчастливилось оказаться в другой стране, имеющей свой язык и свою культуру, то ваш интерес будет постоянно поддерживаться той лавиной новых впечатлений, которые неизбежно обрушатся на вас. Мы убеждаемся в этом, читая рассказ Джессики о совершенном ею в школьные годы заграничном путешествии.

Поездка во Францию произвела на меня неизгладимое впечатление. Воспоминания о тех днях, и особенно о первом дне моего пребывания во Франции, до сих пор живут в моей памяти, и я ни на что не променяю их.

Эмоции, которые переживала Джессика, питали энергией и направляли ее поведение. Из ее рассказа мы видим, как ее интерес к предстоящей поездке придал ей энергии, сил и терпения выполнить формальности, которые показались бы ей утомительными, будь она в другом настроении.

Приехав в аэропорт Кеннеди, мы встали в очередь для проверки багажа. Очередь была ужасно длинной, и нам пришлось стоять очень долго. Возможно, другим пассажирам это состояние показалось утомительным, но только не нам.

Пока мы ждали объявления посадки, мы фотографировались и без умолку болтали о предстоящих приключениях. Нам было очень трудно поверить в то, что через каких-нибудь полчаса мы оторвемся от американской земли и окажемся в воздухе, на пути во Францию.

В состоянии сильного возбуждения мы воспринимаем окружающий мир совершенно иначе, чем в обычном состоянии. Это возбуждение может магическим образом изменить восприятие человека, как это произошло с Джессикой.

Мы приземлились в аэропорту Шарля де Голля, вышли из самолета. Это было похоже на сон. Я стояла на земле Франции и не могла поверить в это. Вскоре, подталкивая друг друга и смеясь, мы уже забирались в автобус, который должен был отвезти нас в отель. Пока мы ждали отправления, мне казалось, что воздух в автобусе заряжен электричеством, — так сильно мы были возбуждены.

Эмоция интереса повышает способность человека к восприятию и обработке поступающей из внешнего мира информации. Интерес стимулирует человека к исследовательской и познавательной активности. Именно эмоция интереса обусловила то состояние обостренной восприимчивости, в котором пребывала Джессика в первый день своего путешествия.

Отель, в котором мы остановились, был на окраине Парижа. Мы пробыли там несколько минут — только оставили вещи и сразу же направились к ближайшей станции метро.

Мы вышли из метро на залитую солнцем улицу, на которой было полно людей и магазинов. На вершине холма стоял собор Сакре-Кёр. Он был великолепен в своем белом сиянии. У меня перехватило дыхание, когда я увидела его. Завороженная его красотой, я бежала вверх по мраморным ступеням, желая поскорее увидеть его изнутри.

Иногда, совершив какой-то необычный для себя поступок, сопряженный с той или иной долей риска, мы потом спрашиваем себя — как я отважился это сделать,

откуда взялась во мне эта смелость? Наверное, в некоторых случаях справедливо предположить, что эта смелость порождается эмоцией интереса—возбуждения. По-настоящему волнующее приключение всегда бросает человеку вызов, побуждает его испытать себя в таких ситуациях, которых он прежде избегал, опасаясь оказаться несостоятельным. Следующий отрывок из рассказа Джессики, в котором описывается один из эпизодов ее знакомства с французской культурой и французским языком, демонстрирует нам, как эмоция интереса берет верх над другими эмоциями, как любопытство побеждает страх.

Затем нас отвезли в Латинский квартал, который расположен на левом берегу Сены, и отпустили прогуляться. Мы были вольны делать все, что нам взбредет в голову. Мне и моим подругам захотелось проверить, насколько хорошо мы знаем французский язык, нам было интересно, сможем ли мы объясниться с продавцом в магазине. Мы заходили в разные магазины и примеряли одежду. Поначалу я ужасно боялась сказать что-нибудь не так, боялась, что ненароком обижу собеседника, боялась вызвать смех. Но наконец я собрала все свое мужество и в одном из магазинов спросила продавца, могу ли я примерить понравившиеся мне туфли. Я испытала какое-то странное, волнующее чувство от того, что разговариваю по-французски с французом, и еще — удивление оттого, что это получается не так уж плохо. Я была ужасно горда собой.

Работает человек или играет, творит он или просто развлекается, он не в состоянии бесконечно долго сохранять тот стремительный темп деятельности, который предполагает эмоция интереса—возбуждения. Осознание того, что ты многое пережил, многое познал или выполнил нечто важное, приводит к чувству удовлетворения, облегчения и радости. Именно это чувство испытала Джессика в конце первого дня пребывания в Париже.

Мы не заметили, как пролетело время и настал час, когда нам нужно было быть в назначенном месте, откуда отправлялся автобус. Для всех нас это был очень долгий и волнующий день. Мне не верилось, что это только первый из тех одиннадцати дней, которые нам предстояло провести во Франции, и хотя я страшно устала, я с тревогой ждала следующего дня, который, как мне казалось, должен был быть еще более интересным и насыщенным.

Джессике можно позавидовать — первый день ее путешествия был поистине чудесным, воодушевляющим. Усталая, но счастливая, она с нетерпением ждала следующего дня. Она пишет, что она ждала его «с тревогой», но эта тревога скорее связана с возбуждением, нежели со страхом. Это вопрос лексики — многие люди говорят «я так тревожусь», имея в виду снедающее их нетерпение. Впрочем, если Джессика и испытывала тревогу, то только в том смысле, что это была комбинация возбуждения, связанного с предстоящими приключениями, и легкого беспокойства, боязливого ожидания неизвестности.

Завершая рассмотрение фактора новизны как активатора интереса, отметим, что при определенных условиях этот же фактор может стать источником негативной эмоции, например страха, как это было с Джессикой, когда она пробовала свои силы в разговорном французском. Нужно признать, что нам неизвестно, какой степенью новизны должен характеризоваться объект или ситуация, чтобы вызвать у человека страх. Ясно, что эта новизна должна быть чрезмерной, и в этих случаях, вероятно, уместнее будет говорить не столько о новизне объекта, сколько о его «чуждости», необычности.



## Воображение и мышление

Новорожденный ребенок крайне восприимчив к человеческому лицу и голосу, порой можно подумать, что он приходит в этот мир, уже имея представление о том, как должен звучать голос матери и как должно выглядеть ее лицо. Это, вероятно, не совсем так, однако можно смело утверждать, что мозг новорожденного уже настроен для восприятия тончайших коммуникативных сигналов. Четырехмесячный ребенок отличает лицо матери (если, конечно, его опекает именно мать) от других лиц и может отреагировать негативной эмоцией, когда мать уходит. В период между четырьмя и восемью месяцами у ребенка развивается способность формировать и сохранять в памяти мысленный образ материнского лица. Начиная с 7–9-месячного возраста отсутствие матери, как правило, вызывает у ребенка негативную эмоцию (Ainsworth et al., 1978; Shiller et al., 1986), а в возрасте 12–14 месяцев уже 75 % детей реагируют сильнейшей негативной эмоцией, если мать уходит. Этот факт, скорее всего, объясняется когнитивной способностью ребенка распознавать факт отсутствия матери и скучать по ней. Ребенок даже в отсутствие матери может вызывать в уме ее мысленный образ. Когда матери нет рядом, ребенок не находит внешнего подкрепления тому образу, который имеется в его сознании. Ребенок помнит мать, и поэтому ее отсутствие вызывает у него беспокойство.

Новорожденный ребенок еще не имеет мысленных образов, и такое положение вещей сохраняется, по крайней мере, в первые полгода жизни, но уже приблизительно на девятом месяце жизни ребенок демонстрирует способность к формированию образов объектов и хотя бы кратковременному удержанию их в памяти. После достижения ребенком 9-месячного возраста способность к формированию ментальных образов стремительно развивается.

Любой взрослый, закрыв глаза, может вызвать в уме бесчисленное количество образов. Воспоминание о любимом человеке, который сейчас далеко от вас, обязательно вызовет у вас какую-то эмоцию, — вы наверняка обрадуетесь мысленной встрече с ним, а затем, скорее всего, почувствуете печаль от того, что его нет рядом с вами. Если вы продолжите это мысленное общение, то вы, возможно, испытаете все те эмоции, которые вы испытывали, реально общаясь с этим человеком. Образы, хранящиеся в нашей памяти и вызываемые нашим воображением, — это неиссякаемый источник эмоций, и одной из этих эмоций, конечно же, является эмоция интереса, поскольку она играет первостепенную роль в процессах мышления и воображения.

Другой, не менее богатый источник эмоций — это слова и представления. Те из них, которые связаны с воображаемым или физическим событием, с новизной объекта или переменами, вызывают у нас эмоцию интереса.

## МИМИЧЕСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ИНТЕРЕСА

В нашем эксперименте мы усаживали младенца в специальное детское кресло, огражденное занавеской, из-за которой попеременно показывали ему человеческое лицо, лицо манекена или другой неодушевленный предмет и регистрировали мимическое проявление у него реакции интереса.

Изардом (Izard, 1979) была разработана система объективного кодирования мимических проявлений базовых эмоций. Он начал с изучения анатомии человеческого лица, определил, какие мышцы и как задействованы в том или ином мимическом выражении, а затем установил, какие экспрессивные изменения (он называет их «внешними») характерны для того или иного универсального эмоционального выражения лица. Каждое выявленное им внешнее изменение получило свой кодовый номер. Для того чтобы проанализировать конкретное выражение лица, специально обученные исследователи наблюдают за различными его частями (область бровей, область глаз, носа и щек и область рта), регистрируя начало и конец их внешних изменений. После регистрации всех внешних изменений, вызванных конкретным стимулом или интеракцией, с помощью определенной формулы можно точно установить, о какой эмоции свидетельствует данное мимическое выражение. Развернутые проявления фундаментальных эмоций, как правило, характеризуются одним или несколькими изменениями в каждой из трех областей лица. У взрослых людей по ряду причин мимические изменения не так очевидны, как у детей, а зачастую почти не проявляются. Эмоция взрослого человека может обнаруживаться изменением только в одной из областей лица.

Эмоция интереса выражает себя несколько иначе, чем остальные эмоции. Уже с первых дней жизни человека его интерес может проявляться одним-единственным мимическим движением в одной из областей лица — приподнятыми или слегка сведенными бровями, перемещением взгляда по направлению к объекту, слегка приоткрытым ртом или поджатием губ. Каждое из этих движений, как само по себе, так и в комбинациях, может свидетельствовать об эмоции интереса.

Следует отметить, что мимическое выражение эмоции, как правило, кратковременно, оно длится от  $\frac{1}{2}$  до 4–5 секунд, тогда как нейронная активность, сопряженная с эмоцией, и переживание эмоции обычно длятся дольше. То есть человек может продолжать испытывать интерес, уже не обнаруживая его мимически; однако, если он в течение долгого времени не вызывает внешних признаков интереса, можно заключить, что его интерес угас.

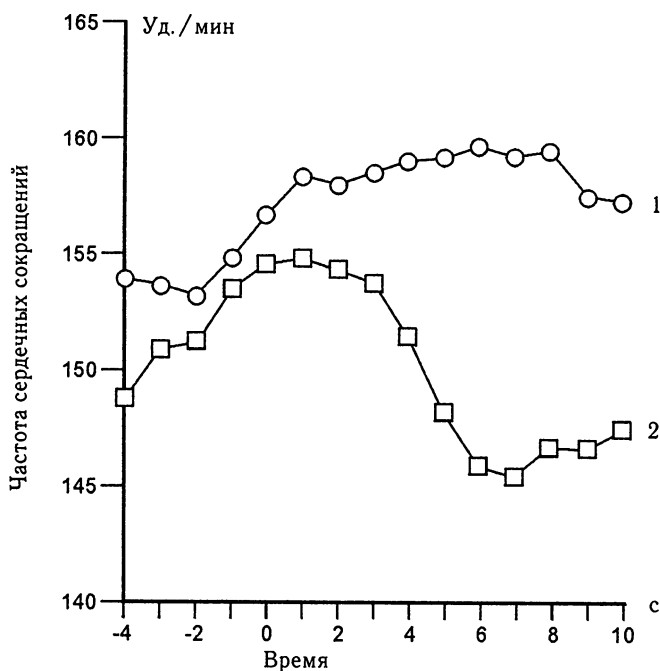
При оценке мимического выражения эмоции интереса следует также обращать внимание на тонус лицевых мышц. Некоторые ученые высказывали предположение, что эмоция, не проявляясь в видимых мимических движениях, может тем не менее повышать тонус лицевой мускулатуры, вызывать ее напряжение, и это напряжение можно обнаружить с помощью специальных электрофизиологических методов. Данные экспериментов, в которых к лицевым мышцам человека прикрепляли электроды, позволяют говорить о возможности такого явления, как скрытая мимика. Этот метод физиологических измерений получил название электромиографии (ЭМГ). Ниже мы подробнее поговорим о возможностях применения ЭМГ и других электрофизиологических методов для изучения эмоций.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИИ ИНТЕРЕСА

В уже упомянутом эксперименте мы не только записывали на видеопленку мимическую реакцию ребенка на предъявление человеческого лица, но одновременно с помощью полиграфа измеряли частоту его сердечных сокращений. Когда мы под-

нимали занавеску и ребенок видел стимульный материал, полиграф регистрировал брадикардию (замедление сердечного ритма). Брадикардия была наиболее выражена в тех случаях, когда ребенок видел человеческое лицо, а наименее — когда предъявлялся неодушевленный предмет. Как вы, наверное, помните, для мимических проявлений интереса характерна обратная закономерность: они максимально выражены при предъявлении человеческого лица и минимально — при предъявлении неодушевленного предмета. Таким образом, мы можем с уверенностью сказать, что объект, вызывающий у индивида зрительный интерес, одновременно вызывает у него и вполне определенную физиологическую реакцию, а именно — уменьшение частоты сердечных сокращений.

Психофизиологические исследования обнаружили связь брадикардии с ориентировочным рефлексом — поворотом головы в сторону объекта. Можно предположить, что ориентировочный рефлекс и брадикардия характерны только для начальной стадии активации интереса. В любом случае уже через несколько секунд после активации интереса частота сердечных сокращений у ребенка становится нормальной или даже повышенной. Продолжительная и интенсивная эмоция сопровождается некоторым повышением частоты сердечных сокращений.



*Рис. 4-3. Особенности функционирования сердечно-сосудистой системы у детей четырех с половиной месяцев во время переживания ими эмоции интереса и эмоции гнева.*

1 — эмоция гнева; 2 — эмоция интереса, 0 — начало мимического выражения

Эксперимент, в котором изучались особенности сердечной деятельности в момент переживания той или иной эмоции, подтвердил факт падения частоты сердечных сокращений при переживании эмоции интереса (Cohen, Izard, Simons, 1986). Экспериментаторы записывали на видеопленку мимические проявления и затем с помощью системы объективного кодирования идентифицировали их с конкретной эмоцией, одновременно с помощью полиграфа, подключенного к компьютеру, записывалась частота сердечных сокращений. На рис. 4-3 сравниваются кривые частоты сердечных сокращений у детей четырех с половиной месяцев при переживании ими эмоции интереса и эмоции гнева. Мы видим, что одновременно с началом мимического выражения при эмоции интереса происходит уменьшение частоты сердечных сокращений, а при эмоции гнева — напротив, ее увеличение.

В нашем распоряжении имеются данные, свидетельствующие о несимметричной активации полушарий головного мозга при негативных или позитивных эмоциях. Электроэнцефалограммы, записанные у 10-месячных детей в момент переживания ими негативной или позитивной эмоции, показывают, что при негативной эмоции повышается активность правого полушария, в то время как при позитивной эмоции — левого. Эти исследования позволяют предположить, что эмоция интереса активизирует левое полушарие, которое связано с вербальным и логическим мышлением (Fox, Davidson, 1984).

## СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ИНТЕРЕСА—ВОЗБУЖДЕНИЯ

На уровне переживания эмоция интереса—возбуждения проявляется чувством захваченности, зачарованности, любопытства. У человека, испытывающего интерес к предмету, человеку, ситуации или явлению, возникает желание исследовать объект интереса, познать его, принять участие в происходящем, поглотить информацию, расширив тем самым свое «Я», испытать новые переживания от взаимодействия с объектом, возбудившим интерес. При интенсивном интересе, или возбуждении, человек испытывает воодушевление. Именно оно обеспечивает связь интереса с познавательной и двигательной активностью. Даже оставаясь неподвижным, заинтересованный человек ощущает, что он «живет и действует».

### Два подхода к исследованию субъективного переживания эмоции

Параметрическое исследование субъективного переживания эмоции предполагает, что индивид оценит свои чувства по ряду общих шкал, определив количественные различия между аффективными состояниями. Анализ совокупности показателей соответствующих параметров позволяет диагностировать аффективное состояние индивида. Дискретный подход к изучению субъективного эмоционального опыта опирается на самоотчеты людей о переживаемых ими эмоциях. Теоретические и экспериментальные обоснования правомерности каждого из этих подходов детально рассмотрены в других работах (Izard, 1971; Bartlett, Izard, 1972), здесь же мы лишь кратко обобщим их.

**Параметрический подход и шкалы параметров.** Истоки параметрического подхода к описанию чувств лежат в спенсеровском понимании континуума приятного—неприятного и в его ранних представлениях об уровнях активации и адаптации (Spencer, 1890). Развивая его идеи, Вундт (Wundt, 1896) предположил, что эмоциональный опыт может быть оценен по шкалам удовольствия—неудовольствия, возбуждения—покоя, напряжения—расслабления. Впоследствии Вудворт (Woodworth, 1938) несколько видоизменил значение этих параметров, исходя из предпосылки, что «удовольствие и неудовольствие соотносятся между собой так же, как принятие и отвержение, что возбуждение и покой сопряжены с наличествующим уровнем мышечной активности или готовности к действию, а напряжение и расслабление соответственно — с различными степенями мышечного тонуса» (р. 241). Представление Вудворта об эмоциональном переживании как о функции установки и нервно-мышечных процессов предвосхитило некоторые элементы как когнитивной теории, так и теории дифференциальных эмоций. Традиция, заложенная Спенсером, Вундтом и Вудвортом, получила свое развитие в ряде современных теорий. Так, понятие нейрофизиологической активации было использовано Даффи (Duffy, 1941, 1957, 1962) и Линдсли (Lindsley, 1951, 1957) для объяснения эмоций, а Шлосберг (Schlosberg, 1941, 1952, 1954) с его помощью пытался истолковать поведение. Современные исследователи описывают различные параметры мимических выражений, рассматривая их как параметры эмоций (Triandis, Lambert, 1958; Frijda, 1970; Frijda, Phillipszoon, 1963; Abelson, Serfaty, 1962). Например, Осгуд (Osgood, 1966, 1969), Блок (Block, 1957), Дэйвиц (Davitz, 1970) и Ноулис (Nowlis, 1970) разработали шкалы для оценки вербальных выражений и рассматривают их в качестве индексов эмоций или эмоциональной экспрессии.

Бартлет и Изард, исследуя особенности субъективного опыта при переживании базовых эмоций, исходили из того, что субъективный эмоциональный опыт — это многогранное явление, которое нужно оценивать с помощью параметрической шкалы самоотчета, отражающей разные стороны чувств, мышления и поведения человека. Поэтому каждый раздел разработанной ими параметрической шкалы (ПШ) представлен тремя субшкалами, соответствующими трем уровням функционирования индивида, или трем компонентам эмоционального опыта. Чувственный, или переживательный, компонент оценивался человеком по таким соматическим параметрам, как дыхание, частота сердечных сокращений, потоотделение, мышечный тонус, поведенческий компонент — по экспрессивной мимике и жестам, а оценивая мыслительный компонент своего субъективного опыта, человек должен был определить, как он производит когнитивную оценку (Arnold, 1960a, 1968) эмоционально значимых ситуаций. Таким образом исследователи пытались придать большую специфичность каждому параметру, а также предоставить испытуемому большую свободу выбора. Используемая ими параметрическая шкала приводится в табл. 4-1.

Восемь параметров, составившие ПШ, были выбраны на основании их очевидной важности для оценки субъективного переживания в конкретной эмоционально значимой ситуации. Однако лишь четыре из них оказались информативными, и поэтому мы будем говорить только о них. Эти четыре параметра были включены в ПШ по следующим причинам.

Параметр удовольствия (приятности) был принят как бесспорный в эмпирическом смысле и вследствие его несомненной важности для оценки гедонистической

Таблица 4-1

**Параметрическая шкала**

**Инструкция.** Используйте приведенные ниже вопросы для самооценки. Отвечая на вопрос, попытайтесь вспомнить и визуально представить какую-либо эмоционально значимую ситуацию, оценивая при этом особенности своего мышления, поведения (например, выражение лица) и свои телесные ощущения (например, дыхание, сердцебиение, потоотделение, мышечное напряжение и т. п.). В зависимости от степени выраженности параметра обведите одну из цифр справа от вопроса.

Здесь не может быть правильных или неправильных ответов.

Не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа.

	Совсем нет		Средне		Очень сильно		
1.							
а. Насколько активным вы ощущаете себя?	0	1	2	3	4	5	6
б. Насколько активны ваши мысли?	0	1	2	3	4	5	6
в. Насколько активно ваше поведение?	0	1	2	3	4	5	6
2.							
а. Насколько произвольны ваши ощущения?	0	1	2	3	4	5	6
б. Насколько произвольны ваши мысли?	0	1	2	3	4	5	6
в. Насколько произвольно ваше поведение?	0	1	2	3	4	5	6
3.							
а. Насколько напряженным вы ощущаете себя?	0	1	2	3	4	5	6
б. Насколько напряжены ваши мысли?	0	1	2	3	4	5	6
в. Насколько напряженно ваше поведение?	0	1	2	3	4	5	6
4.							
а. Насколько импульсивны ваши чувства?	0	1	2	3	4	5	6
б. Насколько импульсивны ваши мысли?	0	1	2	3	4	5	6
в. Насколько импульсивно ваше поведение?	0	1	2	3	4	5	6
5.							
а. Насколько управляемы ваши чувства?	0	1	2	3	4	5	6
б. Насколько управляемы ваши мысли?	0	1	2	3	4	5	6
в. Насколько управляемо ваше поведение?	0	1	2	3	4	5	6
6.							
а. Насколько вы уверены в себе?	0	1	2	3	4	5	6
б. Насколько вы самоуверенны в ваших мыслях?	0	1	2	3	4	5	6
в. Насколько вы самоуверенны в своем поведении?	0	1	2	3	4	5	6
7.							
а. Насколько вы экстравертированы?	0	1	2	3	4	5	6
б. Насколько экстравертированы ваши мысли?	0	1	2	3	4	5	6
в. Насколько экстравертировано ваше поведение?	0	1	2	3	4	5	6
8.							
а. Насколько приятны вам ваши чувства?	0	1	2	3	4	5	6
б. Насколько приятны вам ваши мысли?	0	1	2	3	4	5	6
в. Насколько приятно вам ваше поведение?	0	1	2	3	4	5	6

окрашенности переживания. Напряжение было избрано нами как параметр, представляющий нейрофизиологическую активацию, которая в свою очередь по теоретическим и эмпирическим данным является усилителем эмоции. Мы исходили из предположения, что связанный с активацией параметр напряжения отражает такие

феномены, как повышение мышечного тонуса и торможение вербального и поведенческого выражения эмоции. Однако мы отдавали себе отчет в том, что параметры гедонизма и активации необходимы, но недостаточны для дифференциации конкретного эмоционального состояния

На параметре импульсивности мы остановились, основываясь на идеях Осгуда (Osgood, 1966). Высокий показатель импульсивности свидетельствует об отсутствии антиципации (готовности к конкретной эмоциональной ситуации). Кроме того, импульсивность коннотативно связана со спонтанностью, которая характеризует степень внезапности эмоционального переживания, а также отражает индивидуальный стиль эмоциональной экспрессии.

И наконец, четвертый из выбранных нами параметров представлен положительным полюсом шкалы уверенности—неуверенности (Frijda, 1970); с помощью этого параметра человек сообщает о наличии или отсутствии у него чувства компетентности и адекватности. Оценивая когнитивный компонент своего эмоционального опыта, человек тем самым оценивает свою способность к осмыслению динамики эмоционально значимой ситуации, а оценка поведенческого аспекта отражает, в какой мере человек считает свое поведение соответствующим данной ситуации.

**Дискретный подход и шкала дифференциальных эмоций.** Теория дифференциальных эмоций обосновывает необходимость оценки субъективного опыта в терминах дискретных эмоций, аффектов и аффективно-когнитивных структур; она утверждает существование качественных различий между базовыми эмоциями, а также — между некоторыми аффективными состояниями, и опирается на возможность их дифференциации при помощи самоотчетов и выявления специфических для каждого аффекта терминов. Ранее (Izard, 1972) мною были опубликованы данные экспериментов, в которых я использовал первые варианты шкал дифференциальных эмоций (ШДЭ), а в «Руководстве к использованию ШДЭ» (Izard et al., 1974) приводились данные исследований, подтвердивших надежность, валидность и стандартизированность шкалы. Если говорить коротко, каждая из 10 базовых эмоций и каждый из 8 прочих аффектов, или аффективно-когнитивных структур, представлены тремя независимыми переменными пятизначных шкал. Содержание эмоциональных шкал и их психометрические показатели приводятся в табл. 4-2.

Таблица 4-2

### Шкала дифференциальных эмоций

	Фактор	Шкала	Корреляция между шкалой и фактором*
I.	Интерес (0,76)	Внимательный	0,88
		Сконцентрированный	0,79
		Настороженный	0,87
II.	Радость (0,87)	Восторг	0,81
		Счастье	0,87
		Удовольствие	0,86
III.	Удивление (0,75)	Удивление	0,83
		Изумление	0,85
		Ошеломление	0,87
IV.	Печаль (0,85)	Унылый	0,86
		Печальный	0,79
		Обескураженный	0,82

V.	Гнев (0,68)	Разгневанный	0,74
		Злой	0,84
		Бешеный	0,86
VI.	Отвращение (0,73)	Неприязнь	0,86
		Испытывающий отвращение	0,5
		Испытывающий омерзение	0,88
VII.	Презрение (0,78)	Высокомерный	0,89
		Пренебрежительный	0,90
		Надменный	0,84
VIII.	Страх (0,68)	Испуганный	0,88
		Боязливый	0,90
		Испытывающий страх	0,89
IX.	Стыд/смущение (0,83)	Сконфуженный	0,73
		Стыдливый	0,87
		Стеснительный	0,88
X.	Вина (0,77)	Раскаивающийся	0,78
		Виноватый	0,83
		Заслуживающий порицания	0,80

\*Корреляция между шкалой и фактором описания «состояния» при N = 259; в скобках приведен коэффициент надежности для каждой «черты» при N = 63.

## Исследование Бартлета—Изарда с применением ШДЭ и ПШ

В исследовании участвовали 229 человек. Все они были студентами Университета Вандербильта и изучали общую психологию, имели примерно одинаковый социально-экономический статус, уровень интеллекта и академической успеваемости.

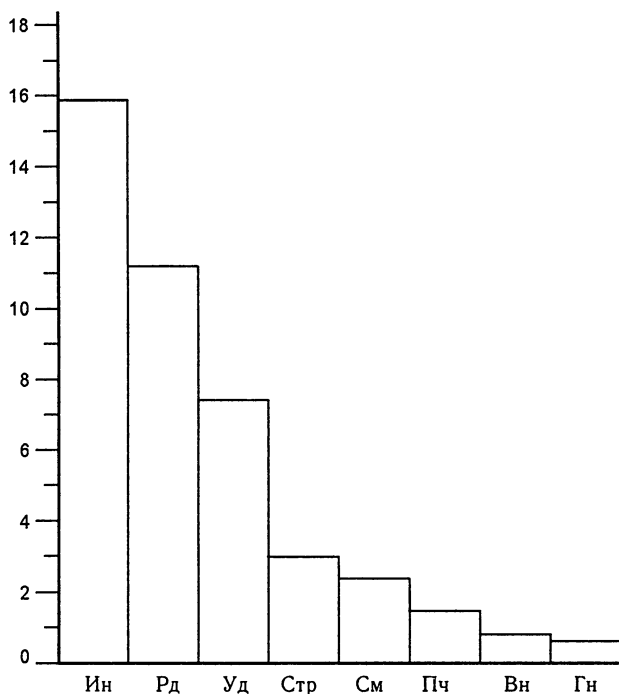
Каждый испытуемый получил пакет с описанием цели эксперимента, инструкцией, восемью наборами ШДЭ и ПШ (скрепленными вместе), по одному для каждой из восьми базовых эмоций. Процедура эксперимента была следующей. Испытуемый должен был вспомнить какую-нибудь ситуацию или какое-нибудь событие из своей жизни, в которых он переживал определенную эмоцию, кратко описать это событие и затем, представив его себе как можно более ярко, заполнить ШДЭ и ПШ. Порядок заполнения ШДЭ и ПШ для каждой эмоционально значимой ситуации был случайным.

Испытуемый мог в произвольном порядке описывать эмоции и связанные с ними ситуации. Однако, поскольку воспоминание об одной ситуации могло ослабить яркость воспоминания о другой ситуации, испытуемых просили оценивать только по одной ситуации в день, но не менее трех в неделю.

Анализ средних отклонений ШДЭ и ПШ показал, что обе шкалы дифференцируют эмоционально значимые ситуации. В этой главе мы рассмотрим полученные с помощью ШДЭ и ПШ эмоциональные профили для ситуации интереса (данные для других эмоционально значимых ситуаций будут рассмотрены в последующих главах).

При визуализации конкретной эмоционально-значимой ситуации в сознании человека возникает определенный эмоциональный паттерн. Наиболее высокие показатели имеет основная эмоция, но показатели других, динамически связанных с ней эмоций, также достаточно высоки. Средний эмоциональный профиль для ситуации интереса, выявленный с помощью модифицированной ШДЭ, приведен на рис. 4-4. В исследовании Бартлета—Изарда использовалась модифицированная ШДЭ, пред-





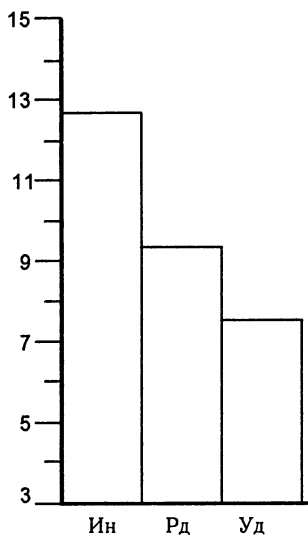
*Рис. 4-4. Эмоциональный профиль для ситуации интереса (по результатам модифицированной ШДЭ).*

N = 229; 113 женщин, 116 мужчин. Условные обозначения: Ин — интерес, Рд — радость, Уд — удивление, Стр — страх, См — смущение, Пч — печаль, Вн — вина, Гн — гнев.

ставляющая восемь эмоций в шестизначных шкалах с диапазоном оценок от 0 до 18, в то время как стандартная ШДЭ представляет десять эмоций в трех пятизначных шкалах с диапазоном оценок от 3 до 15. Наивысшие показатели в данном профиле имеют эмоции интереса, радости и удивления. Средние показатели других эмоций значимо не возрастают. Ясно, что в ситуации интереса второй наиболее сильной эмоцией является положительная эмоция радости. Если бы ее место вдруг заняла эмоция отвращения, мы имели бы основания усомниться в валидности ШДЭ.

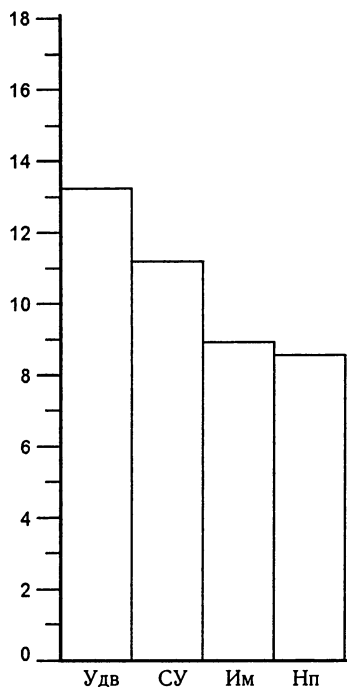
Результаты исследований с применением стандартной ШДЭ аналогичны результатам, представленным на рис. 4-4. Эмоциональный профиль для ситуации интереса, полученный при использовании стандартной ШДЭ, представлен на рис. 4-5. Данное исследование (Izard, 1972), как и исследование Бартлета—Изарда, обнаружило преобладание положительных эмоций; ни один из средних показателей отрицательных эмоций не превышал 5,3 (условно принятый уровень интенсивности, необходимой для включения эмоции в динамический профиль эмоционально значимой ситуации).

Профиль для ситуации интереса, приведенный на рис. 4-6, составлен в терминах аффективных измерений по результатам ПШ. В ситуации интереса среднестатистический индивид, как правило, испытывает чувство удовольствия, об этом свидетельствует тот факт, что из всех четырех шкал наиболее высокими показателями отмечена шкала удовольствия. Более сильное удовольствие индивид переживает только в двух эмоционально значимых ситуациях — в ситуации радости и в ситуации удивления. Тот факт, что ситуация интереса по сравнению с ситуацией радости



*Рис. 4-5. Эмоциональный профиль для ситуации интереса (по результатам стандартной ШДЭ).*

N = 44. Условные обозначения: Ин — интерес, Рд — радость, Уд — удивление.



*Рис. 4-6. Аффективный профиль для ситуации интереса (по результатам ПШ).*

Условные обозначения: Удв — удовольствие, СУ — самоуверенность, Им — импульсивность, Нп — напряжение. (Bartlett, Izard, 1972.)

характеризуется меньшим удовольствием и большим напряжением, вероятно, связан с тем, что в ситуации интереса индивид более активен, более склонен к взаимодействию с окружающей средой. Кроме того, было обнаружено, что в ситуации интереса человек меньше уверен в себе, чем в ситуации радости.

## РЕЗЮМЕ

Уильям Джеймс, первым заговорив о селективности восприятия и внимания, проторил дорогу к изучению такого психического феномена, как интерес, к его рассмотрению в качестве одной из эмоций. Из трудов Джеймса явственно следует, что именно интерес является направляющей силой восприятия, мышления и внимания. Олпорт (Allport, 1955, 1961) вслед за Джеймсом дал подробное описание этого ключевого мотивационного состояния, которое побуждает человека к исследовательской и творческой деятельности, устремляет его к отдаленным и порой недостижимым целям, тем самым он приблизился к сложившемуся на сегодняшний день пониманию эмоции интереса—возбуждения. Многочисленные исследования, проведен-

ные за два последних десятилетия, доказали, что такая характеристика внимания, как селективность, обнаруживается уже в первые дни жизни человека. Чарлзуорт (Charlesworth, 1968) высказал предположение, что изучение отдельных эмоций и их мимических паттернов поможет нам глубже понять процесс перцептивно-когнитивного развития человека.

Эмоция интереса рассматривается нами как одна из врожденных базовых эмоций и как доминирующее мотивационное состояние в повседневной деятельности полноценного, здорового человека. Мы считаем, что в обычном состоянии сознания человек постоянно переживает какую-либо эмоцию и что чаще всего его перцептивно-когнитивная деятельность и поведение направляются эмоцией интереса. Исключение составляют те случаи, когда в сознании доминирует неудовлетворенная потребность или негативная эмоция.

На нейронном уровне активация эмоции интереса связана с повышением нейронной активности (Tomkins, 1962). На уровне сознания главными активаторами интереса являются изменения в стимуляции и новизна стимуляции. Фактор новизны может быть связан как с внешней стимуляцией, так и с внутренней — с процессами воображения, памяти и мышления. Эмоция интереса характеризуется вполне определенными поведенческими проявлениями. Заинтересованный человек выглядит воодушевленным, его внимание, взгляд и слух направлены на интересующий объект. Он переживает чувство захваченности, зачарованности, поглощенности. Феноменология интереса также характеризуется относительно высокой степенью чувства удовольствия и чувства уверенности в себе и умеренной степенью импульсивности и напряжения. В паттерн эмоций, переживаемых в ситуации интереса, часто входит эмоция радости.

На физиологическом уровне эмоция интереса часто сопровождается брадикардией (снижением частоты сердечных сокращений) (Cohen et al., 1986; Langsdorf et al., 1983). Результаты некоторых исследований указывают также и на то, что при эмоции интереса более активным является левое полушарие мозга (Fox, Davidson, 1984).

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Field T.* Visual and cardiac responses to animate and inanimate faces by young term and preterm infants. — *Child Development*, 1979, 50, 188–194.

Влияние недоношенности младенцев на их внимание и физиологические реакции в ответ на человеческие лица и схожие объекты.

*Langsdorf P., Izard C. E., Rayias M., Hembree E. A.* Interest expression, visual fixation, and heart rate changes in 2- to 8-month-old infants. — *Developmental Psychology*, 1983, 19(3), 375–386.

Влияние человеческих лиц и схожих объектов на выражение интереса, внимание и изменения частоты сердечных сокращений у 2–8-месячных младенцев.

*Renninger K. A., Wozniak R. H.* Effect of interest on attentional shift, recognition, and recall in young children. — *Developmental Psychology*, 1985, 21(4), 624–632.

Исследование с использованием методик работы на животных для определения интереса к игрушкам и зависимости от интереса, обучаемости и запоминания у детей младшего возраста.

*Sigman M., Cohen S. E., Beckwith L., Parmalee A. H.* Infant attention in relation to intellectual abilities in childhood. — *Developmental Psychology*, 1986, 22(6), 788–792.

Взаимосвязь между проявлением внимания в раннем возрасте и результатами тестов на сообразительность у подросших детей.

# **ЭМОЦИЯ ИНТЕРЕСА— ВОЗБУЖДЕНИЯ: РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ**

Невозможно переоценить то значение, какое имеет эмоция интереса—возбуждения для индивидуального развития, становления личности и социализации человека, и именно это значение — эволюционно-биологическое и психологическое — станет предметом рассмотрения данной главы.

## **ЭВОЛЮЦИОННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИИ ИНТЕРЕСА**

Эмоция интереса играла важную роль в эволюции человека. Даже при отсутствии фактов, которые неопровержимо свидетельствовали бы о справедливости данного утверждения, выдвигаемые в его пользу аргументы кажутся вполне убедительными, — особенно если согласиться с тем определением эмоции интереса, которое приводилось в предыдущей главе. Хасс (Hass, 1970) пишет:

У первобытного человека этот простейший двигательный акт [расширение глаз и поворот головы в нужном направлении] имел несомненно важное значение, так как служил сигналом для молодежи и других соплеменников, указывая им, где находится источник интереса, — такого рода информация жизненно необходима тем, кто охотится, кому постоянно угрожает опасность. Когда вождь (а это, как правило, был самый опытный член племени) замечал нечто интересное и важное, от способности остальных членов племени беззвучно, по одному только взгляду вождя, установить местонахождение объекта зависело выживание всего племени (р. 113).

## **Интерес и эволюция общества**

Человек завязывает и сохраняет отношения с другими людьми в значительной степени потому, что человеческое существо представляет для него больший интерес, чем любой другой живой организм, предмет или ситуация. Человек — самый

сложный из всех объектов нашего мира, а сложность объекта пробуждает интерес к нему. Человек — самое изменчивое и непредсказуемое из явлений нашего мира, а интерес, как мы уже говорили, возбуждается и поддерживается переменами и новизной. Деятельность, которая специфична для всех приматов и которую мы называем игрой, инициируется и поддерживается эмоцией интереса; эта деятельность является средством формирования и поддержания социальных взаимосвязей. Игра объединяет детей, побуждая их к исследовательской активности и риску, и она же объединяет присматривающих за ними родителей.

### **Интерес как стабилизирующий фактор сексуальных и семейных отношений**

Отношения между эмоцией и сексуальным влечением обсуждались в главе 1, но, рассматривая эволюционное значение эмоции интереса, необходимо отметить, что интерес не только повышает сексуальное удовольствие, но также играет важную роль в поддержании длительных отношений между представителями противоположных полов. Только те супруги и сексуальные партнеры, которые не утрачивают интерес друг к другу как к человеческим существам, будут счастливыми в браке, окажутся в состоянии получать удовольствие от общения друг с другом.

### **Интерес и развитие интеллекта**

К этой теме мы вернемся при рассмотрении роли эмоций в творчестве, но, обозревая эволюционную перспективу, следует отметить, что именно эмоция интереса заставляет индивида в течение продолжительного времени заниматься определенным ви-



*Рис. 5-1. Имея в своем распоряжении лишь прут и жестяной обруч, этот маленький непалец с интересом и упорством осваивает древнюю интернациональную игру.*

дом деятельности или выработкой определенного навыка (см. рис. 5-1). Приобретенные знания и навыки пополняют резервные фонды интеллекта. Эмоция интереса также заставляет индивида дифференцировать и описывать те аспекты мира, которые он хотел бы познать и исследовать.

## **ФУНКЦИИ ЭМОЦИИ ИНТЕРЕСА**

### **Биологическая функция интереса**

Наверное, правомерно будет сказать, что эмоции служат источником энергии для поведения. Конечно, сами по себе эмоции не вырабатывают энергию, человека снабжают энергией процессы пищеварения и метаболизма. Но эмоции организуют и направляют выработанную энергию, создают специфические и вполне определенные тенденции к действию, и именно поэтому мы вправе рассматривать эмоции в качестве источника энергии для поведения.

Это управление энергией осуществляется прежде всего на биологическом уровне. Так, например, одни эмоции по сравнению с другими обеспечивают большее кровоснабжение мышц, задействованных в инструментальной активности. Исследование с предъявлением новорожденным детям человеческих лиц обнаружило, что ориентировочная реакция ребенка сопровождается снижением частоты сердечных сокращений. Брадикардия отмечается и у взрослого человека при смещении внимания, вызванном необходимостью сбора информации из окружающей среды (Lasey, Lasey, 1970). По-видимому, замедление сердечного ритма создает оптимальные условия для приема сенсорной информации. Так, у младенцев падение частоты сердечных сокращений является своего рода успокаивающим фактором. Этот относительный физиологический покой необходим новорожденному ребенку для оптимального приема и обработки информации и адекватной реакции на нее. Умеренный уровень интереса необходим для энергетического обеспечения поведения, продолжительной деятельности. Работая над долгосрочным проектом, человек должен постоянно испытывать интерес нему, в противном случае работа будет вызывать у него негативные эмоции и он плохо справится с ней.

### **Мотивационная функция интереса**

Любая эмоция выполняет мотивационные функции, и эти функции можно отнести к одному из двух типов. Первый тип мотивационных функций связан с внутренними процессами, которые устремляют индивида в определенном направлении или к определенной цели. Второй тип связан с социальной мотивацией, то есть с тем процессом, посредством которого эмоциональная экспрессия индивида мотивирует поведение окружающих его и взаимодействующих с ним людей. Пока мы рассмотрим только первый тип мотивации, ко второму вернемся позже, когда будем обсуждать социальную функцию эмоции интереса.

Глядит ли ребенок на лицо матери или, привлеченный образами и звуками окружающего мира, оглядывается по сторонам, делает ли он первые шаги, стараясь добраться до родителя или завладеть каким-то предметом, — он таким образом взаимодействует с окружающим миром, и это взаимодействие в значительной степени мотивировано эмоцией интереса. Неиссякаемое упорство, с которым ребенок исследует этот мир, манипулирует предметами и осваивает все более сложные способы взаимодействия с ними, убедительно свидетельствует об огромной мотивационной силе эмоции интереса. Любимая игрушка или игра порой настолько увлекают ребенка, что он не чувствует голода или усталости. Если мать, желая покормить ребенка, прерывает его игру, это может вызвать у него фрустрацию и вспышку негативной эмоции. В подобных случаях нужно вступить с ребенком в игру и попытаться незаметно отвлечь его внимание от полюбившейся игрушки, переключить его на пищу. Если ребенку давно пора быть в постели, а он никак не желает расставаться с игрушками, мы говорим, что он «сопротивляется сну». В таких случаях мы скорее достигнем желанного результата, если превратим процедуру отхода ко сну в тихую игру.

Не только дети забывают о голоде и усталости, когда испытывают эмоцию интереса—возбуждения. Мы тоже порой бываем так захвачены работой, что не чувствуем голода и пропускаем обеденный перерыв. Возбуждение может притупить даже боль. Нередки случаи, когда спортсмен, получив во время игры травму, начинал ощущать боль только по окончании матча. Известно также, что альпинисты забывают о всех физиологических потребностях (драйвах), когда от вершины их отделяет несколько метров. Путешественники терпят лишения неделями, месяцами и даже годами — настолько сильны в них жажда открытия, стремление к заветной цели.

**Исследовательская деятельность и научение.** Интерес ребенка к окружающему миру, который таит в себе огромные возможности для исследования, манипуляций и научения, значительно облегчает процесс развития у ребенка когнитивных функций и жизненно важных умений. Результаты экспериментов и данные наблюдений над животными позволяют предположить, что богатство среды, окружающей молодую особь, влияет даже на развитие ее мозга. Мозг новорожденного ребенка имеет почти 90 % нервных клеток мозга взрослого человека, но это не статичное и завершенное в развитии образование, так как большая часть взаимосвязей между триллионом его клеток устанавливается *после* рождения, и, как показывают некоторые исследования, их формирование обусловлено влиянием окружающей среды. Предполагается, что некоторые из этих нейронных взаимосвязей являются функцией научения и не раз претерпевают изменения. Если это предположение верно, то можно заключить, что эмоция интереса, являясь мотивирующей силой постоянного сенсорного взаимодействия человека с окружающей средой, способствует развитию его мозга.

Реннингер и Возняк (Renninger, Wozniak, 1985) провели направленный эксперимент с целью изучения роли эмоции интереса в процессах внимания, памяти и научения. На подготовительной стадии эксперимента психологи, наблюдая за игрой детей дошкольного возраста, определили для каждого ребенка по две игрушки, которые вызывали у тех наибольший интерес. Впоследствии, давая ребенку определенное задание, экспериментаторы использовали в качестве «мишеней» именно эти две наиболее привлекательные для него игрушки. В первом задании экспериментаторы предъявляли ребенку фотоснимки «игрушки-мишени» вместе с фотоснимками других игрушек и



регистрировали время, которое ребенок тратил на разглядывание каждой фотографии. Обнаружилось, что дети разглядывают фотоснимки «игрушек-мишеней» дольше, чем фотоснимки других игрушек, и это позволило исследователям заключить, что смещение внимания ребенка детерминируется не только физическими характеристиками игрушки, но также интересом, который она вызывает у ребенка.

Во втором эксперименте изучалась способность ребенка к узнаванию предметов. Исследователи разработали специальную игру, в ходе которой ребенку нужно было узнать игрушки, которые другой ребенок — назовем его условно Стив — взял с собой, отправляясь в гости к другу. Сначала ребенку показывали изображения всех тех игрушек, которые есть в доме Стива (всего двенадцать игрушек), а затем — изображения тех шести игрушек, которые Стив унес к другу (в их числе обязательно было изображение «игрушки-мишени»). Через некоторое время ребенку опять предъявляли изображения этих шести игрушек, но уже вместе с изображениями игрушек, которые он прежде не видел. Было обнаружено, что ребенок лучше узнает те игрушки, которые вызвали у него интерес.

В третьем эксперименте изучалось влияние эмоции интереса на способность ребенка запомнить, какие игрушки он только что видел. Запоминание — более сложная задача, чем узнавание, и потому требует более строгой проверки. Человеку легче узнать знакомые предметы, чем вспомнить их, не имея перед глазами. Процедура эксперимента была такова. Экспериментатор на глазах у ребенка поочередно опускал девять игрушек в щель ярко раскрашенной коробки, и ребенок уже больше не видел их. Затем экспериментатор просил ребенка назвать игрушки, которые лежат в коробке. Эта процедура повторялась несколько раз с разными наборами игрушек. В каждом наборе была только одна «игрушка-мишень», но ребенок гораздо лучше запоминал ее, чем остальные игрушки. «Игрушка-мишень» каждый раз опускалась в коробку пятой по счету. Эксперименты по исследованию научения и памяти выявили, что в ряду поочередно предъявляемых предметов человек лучше запоминает тот предмет, который ему предъявляют последним, — в нашем случае это должна была быть девятая игрушка. Однако дети запоминали «игрушку-мишень» не хуже, а иногда даже лучше последней из предъявленных им игрушек. Исходя из результатов этих трех экспериментов, исследователи заключили, что интерес ребенка является развитой и направленной эмоцией и что интересы человека являются отражением тех знаний и ценностей, которые используются им для организации опыта, памяти и действия.

### Социальная функция интереса

Мы уже говорили о том, что любая фундаментальная эмоция выполняет социальную функцию. И эмоция интереса не является исключением. Адлер (Adler, 1964) считал социальный интерес одной из главных движущих сил человеческого поведения. Человек — это прежде всего социальное существо, для его благополучия и цивилизации требуется определенная степень социальной организации и порядка; поэтому можно сказать, что каждому человеку в той или иной мере свойственен социальный интерес. Социальная функция эмоции интереса наиболее наглядно проявляется в игре и в социальной коммуникации.

**Игра.** Представители практически всех высших форм жизни имеют представление об игре. И это особенно верно для молодых особей. У ребенка игра с предметами и игрушками приобретает самые разные формы — от бросания игрушек на пол до сложных фантазийных построений. Каждая из этих форм характеризует определенную стадию развития ребенка и имеет чрезвычайно важное значение. Психологи Джерри и Дороти Сингер (Singer, 1979) доказали, что воображение и фантазийные формы игры служат показателем эмоционального и когнитивного развития ребенка.

Ребенок, научаясь давать разрядку своим негативным эмоциям в фантазиях и игре, приобретает тем самым ценный адаптивный навык, который пригодится ему во взрослой жизни. Клингер (Klinger, 1971) пришел к заключению, что опыт переживания агрессивных фантазий снижает вероятность проявления агрессии в реальном поведении. Те дети и те взрослые, которые не дают разрядку гневу и агрессивности в игре или в фантазии, чаще выражают их открытыми формами агрессии.

Движущей силой любой формы игры является эмоция интереса. Дети играют с теми игрушками, которые пробуждают у них любопытство, которые захватывают их, и с теми детьми, которые «умеют играть», которые делают игру интересной. Не всякий ребенок активен в игре. Одним детям от природы свойственен более высокий уровень активности, которая побуждает их к постоянному исследованию окружающей среды, к манипуляциям с предметами, тогда как другие рождаются менее активными и нуждаются в большей внешней стимуляции, — родители и воспитатели должны уделять им больше времени, пробуждать у них интерес и побуждать к действию. В противном случае способность ребенка к исследованию и познанию физического мира будет серьезно ослаблена.

**Выражение эмоции интереса и социальная коммуникация.** Спонтанное проявление эмоции четко и ясно сигнализирует о внутреннем состоянии индивида. Такие проявления никогда не бывают нейтральными и редко остаются незамеченными. Общаясь с людьми, вы так или иначе реагируете на их эмоциональные проявления, точно так же, как они реагируют на ваши. Эмоциональная экспрессия играет большую роль в межличностной коммуникации.

Ни в каком другом возрасте коммуникационное значение эмоциональной экспрессии не выступает с большей очевидностью, чем в раннем детстве. И особенно наглядно оно проявляется во взаимодействии новорожденного ребенка с матерью, когда выражение интереса на лице ребенка указывает на внимание. Способность матери привлекать и удерживать внимание ребенка служит верным признаком живости его реакции. Ребенок, по мере своего развития наблюдая за различными эмоциональными проявлениями родителей и старших детей, научается очень многому. Так, оказавшись в незнакомой или двусмысленной ситуации и не зная, как вести себя в ней, он смотрит на родителей — заинтересованное выражение их лиц может побудить его к взаимодействию с незнакомым предметом, человеком или явлением.

Исследователи, уделявшие основное внимание изучению человеческого взгляда, обнаружили, что взгляд глаза в глаза свидетельствует о стремлении человека к контакту, а в некоторых случаях и об интимных отношениях между людьми (Argyle, 1972). Очень часто взгляд может говорить об эмоции интереса, хотя взглядом могут выражаться и другие эмоции (например, гневный взгляд), а также драйвы (например, сексуальное возбуждение). Но у маленьких детей взгляд, и особенно прямой взгляд, чаще всего свидетельствует об эмоции интереса.

## РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИИ ИНТЕРЕСА

Интерес характеризует активность ребенка с самого начала его жизни. За исключением тех моментов, когда младенец испытывает дискомфорт от неудовлетворенной физиологической потребности, он рассматривает, слушает, издает звуки и производит движения под влиянием и руководством эмоции интереса. Кроме того, эмоция интереса способствует развитию сенсорной и сенсомоторной координации и соответствующих навыков (White, 1975). Мотивируемые интересом формы активности и взаимодействия с окружающим миром закладывают основы для развития всех психических сфер, отсутствие этих форм активности и взаимодействия с окружением может привести к тяжелым задержкам развития (Dennis, 1960). Хант (Hunt, 1965) приводит данные, свидетельствующие о том, что отсутствие взаимодействия с окружением, столь необходимое для формирования позитивного чувства вовлеченности, порождает у ребенка апатию. Он пишет: «Чувства голода и жажды необходимы для выживания, но возможности, предоставляемые этими информационными интеракциями, по всей вероятности, также важны и для пробуждения *интереса* к объектам, людям и обстановке» (р. 234; **курсив мой.** — К. И.).

Благодаря тому, что ребенок испытывает интерес к человеческому лицу, он научается отличать мать от других людей. Заинтересованно прослеживая перемещения матери и ее лица в пространстве, ребенок постигает такие параметры внешнего мира, как расстояние между предметами и их пространственное размещение. Интерес к пространству и его освоению приводит к тому, что ребенок научается ходить. Подстегиваемый интересом к окружающим предметам, к их формам и пространственным отношениям между ними, ребенок научается оперировать предметами. Привлеченный яркостью тех или иных предметов, он постигает их размеры. Перцептивный процесс, который у взрослого выглядит автоматическим, в действительности является результатом перцептивного научения, мотивируемого и поддерживаемого интересом к исследованию и освоению окружающего мира. Как заметил Хаксли (Huxley, 1954), сенсорная информация лишь постепенно «подчиняется идее» (р. 25).



*Рис. 5-2. Частично скрытый предмет вызывает повышенный интерес у русского ребенка (слева); шорох в кустах привлёк внимание индийского подростка, живущего в горной деревне на севере Индии (справа).*

## **Развитие эмоции интереса в ее взаимосвязи с другими эмоциями**

Отдельные замечания Пиаже, касающиеся интеллектуального развития, и идеи Ханта о развитии внутренней мотивации применимы для построения модели эмоционально-когнитивного взаимодействия, модели, которая описывает развитие эмоции интереса и ее взаимодействие с перцептивной, когнитивной и двигательной активностью.

Хант (Hunt, 1965) разделяет процесс развития внутренней мотивации (врожденной потребности в обработке информации) на три стадии. Первая стадия характеризуется врожденной реактивностью, способностью откликаться на изменчивость (неконгруэнтность) входящего сигнала. На этой стадии стандартом, или нормой, по отношению к которой новые сигналы воспринимаются как неконгруэнтные (и потому порождают процессы, имеющие мотивационное значение), выступает сенсорная стимуляция, получаемая организмом. Хант вслед за Пиаже считает, что мотивационный базис этой реактивности сопоставим с концепцией ориентировочного рефлекса, разработанной русскими учеными. Однако понятие ориентировочного рефлекса применимо лишь для объяснения первичного сенсорного контакта с объектом, тогда как устойчивую реактивность лучше объясняет понятие врожденной эмоции интереса. Кроме того, как считает Хант, сама концепция аффективно-когнитивной модели подразумевает активность ребенка: ребенок не просто откликается на какое-то воздействие, он принимает активное участие во взаимодействии со средой. Даже в первые 3—4 месяца жизни, которые Хант считает периодом реактивности (стадия 1), его перцептивная и сенсомоторная активность генерируются врожденной эмоцией интереса.

По Ханту, вторая стадия в развитии внутренней мотивации охватывает возраст от 4 до 9 месяцев, она наступает в тот момент, когда ребенок начинает проявлять активность для установления перцептивного контакта с источником сигнала. По словам Пиаже (Piaget, 1932/1952), ребенок теперь готов предпринять действие для того, чтобы «продлить интересное зрелище». Основываясь на этом наблюдении Пиаже, Хант приходит к заключению, что на данной стадии наибольший интерес у ребенка вызывает зрелище, которое он может наблюдать многократно. Хант предполагает, что на основе подобной «узнаваемости вырабатываются навыки катексиса, или эмоциональной привязанности» (р. 237). На данной стадии развития, как полагает Хант, те или иные объекты становятся привлекательными для ребенка вследствие его повторных контактов с ними, они вызывают у ребенка интерес потому, что он узнает их.

Если говорить об этой стадии развития мотивации в терминах теории дифференциальных эмоций, то можно сказать, что ребенок начинает радоваться собственной активности и что взаимодействие эмоции интереса с эмоцией радости поддерживает его активность. Знакомые лица, места и предметы теперь возбуждают в нем не столько интерес, сколько радость. Именно интеракция «интерес—радость», возникшая в результате узнаваемости предметов и явлений окружающего мира, питает усилия ребенка, направленные на установление или восстановление перцептивного контакта со знакомыми предметами и явлениями.

Только на третьей стадии (примерно в возрасте 9 месяцев), как утверждает Хант, ребенка начинают интересовать новые, незнакомые предметы и явления. Данное утверждение не соответствует той аффективно-когнитивной модели, согласно которой новизна является активатором интереса с самого начала жизни человека, как не соответствует оно и результатам уже упоминавшихся нами исследований, которые демонстрируют влияние фактора новизны и сложности на восприятие и внимание ребенка. Однако, несмотря на некоторые различия, и модель, выстроенная Хантом, и аффективно-когнитивная модель признают важность фактора новизны как активатора эмоции интереса. Роль этого фактора в развитии ребенка в течение последней четверти первого года и всего второго года жизни убедительно показана Хантом. Хант указывает, что интерес ребенка к новизне на этой стадии развития приводит к трем важным следствиям. Во-первых, интерес к новизне обеспечивает мотивацию для «переключения внимания ребенка от зрелищ и активности как таковой на отдельные предметы и те изменения, которые происходят с ними и вызываются ими, когда ребенок роняет или бросает их или манипулирует с ними» (Hunt, 1965, p. 248–249). Так, например, испытывая интерес к такому действию, как выпускание предмета из рук (которое само по себе доставляет ребенку радость), ребенок вскоре уже не просто пассивно роняет предметы, а намеренно бросает их, внимательно прослеживая траекторию их движения и другие вызываемые этим действием изменения. Во-вторых, интерес к новизне становится мотивом исследовательской деятельности, той деятельности, которую Пиаже называет «активным экспериментированием и обнаружением новых возможностей» (p. 250). Ребенок уже не просто воспроизводит знакомые схемы действий, но намеренно модифицирует их, для того чтобы повлиять на окружающую среду каким-то новым, еще не знакомым ему способом. В-третьих, интерес ребенка к новизне заставляет его имитировать действия, жесты, слова и интонации окружающих людей, что чрезвычайно важно для развития ребенка и его социализации.

В целом, идеи Ханта согласуются с той аффективно-когнитивной моделью, которая принята в теории дифференциальных эмоций, за исключением двух моментов. Во-первых, теория дифференциальных эмоций постулирует врожденность эмоции интереса и рассматривает фактор новизны как врожденный активатор интереса. Во-вторых, мы считаем, что феномены, отнесенные Хантом к третьей стадии развития мотивации, присутствуют уже в неонатальном периоде.

### Социализация интереса

Среди факторов, влияющих на социализацию эмоции интереса, можно выделить такой общий и распространенный фактор, как богатство окружающей среды. Он включает в себя социально-экономические условия, богатство и разнообразие получаемой ребенком стимуляции, насыщенность семейных условий (разнообразие занятий, увлечений и других форм активности членов семьи). Плохие социально-экономические условия, как правило, ограничивают разнообразие конструктивных форм активности, доступных для индивида, и таким образом ограничивают возможности приложения его интереса. Бедность оставляет меньше времени для интеллектуальных и творческих занятий и иных форм активности, не связанных с удовлетворением базовых потребностей.

Однако независимо от социально-экономических условий жизни ребенок имеет очень низкий порог возникновения эмоции интереса—возбуждения, и если родители не запрещают ему играть, если они поощряют его игры и исследовательское поведение, то лежащая в их основе здоровая эмоция интереса получает свое дальнейшее развитие. Но если родители, озабоченные собственными нуждами, нетерпимо относятся к тем или иным поступкам ребенка, продиктованным интересом, наказывают его за них, то тем самым они подавляют его любознательность, его исследовательский интерес.

У детей, чьи родители отличаются любознательностью, склонностью к приключениям, формируется более сильное стремление к познанию, чем у детей, родители которых строят свою жизнь на основании устоявшихся взглядов и догм. Своими действиями и словами родители либо пробуждают в ребенке любознательность, либо подавляют его исследовательский интерес. Если родители сами открыты для нового опыта, то они, как правило, воспитывают такое же отношение к жизни у своего ребенка, способствуя тем самым формированию низких порогов эмоции интереса и мотивированных ею форм конструктивной деятельности.

Предоставление ребенку свободы для игры, фантазии, перехода от реального мира к воображаемому имеет решающее значение для развития его способности к переживанию интереса (Singer, 1966). Даже если социально-экономические, культурные или семейные условия ограничивают разнообразие стимуляции и возможности проявления фактора новизны, ребенок сам, одной лишь силой своего воображения, которое, однако, должно поощряться окружающими его взрослыми, создает бесконечное множество людей, обстоятельств действия, предметов и событий.

Исследование, проведенное Сингером и его сотрудниками (Singer, 1973), а также исследование Клингера (Klinger, 1971) показывают, сколь важное значение имеет воображение и фантазийные формы игры в жизни растущего ребенка. С другой стороны, есть данные о том (Smilansky, 1968), что дети, растущие в тяжелых условиях, обнаруживают недостаток развития воображения и фантазийных форм игры и нуждаются в специальной помощи для формирования этой важной способности.

## **РАЗВИТИЕ СВЯЗЕЙ МЕЖДУ ЭМОЦИЕЙ ИНТЕРЕСА И КОГНИТИВНЫМИ ФУНКЦИЯМИ**

Проблему взаимодействия интереса с перцептивно-когнитивными процессами следует рассматривать как развитие вышеизложенных представлений о раннем развитии и социализации интереса. Взаимодействие интереса с перцептивно-когнитивными процессами приводит либо к развитию конструктивных, интеллектуальных, художественных, творческих форм активности, либо к неконструктивному или психопатологическому поведению, — это в значительной мере зависит от раннего опыта индивида, от того, какие переживания вызывала у него эмоция интереса в раннем детстве, а также от степени ее социализации.

При обсуждении психологического значения эмоции интереса следует подчеркнуть, что интерес является главной мотивационной составляющей процессов вос-

приятия, внимания и познания. Эмоция интереса составляет мотивационную основу даже такого фундаментального процесса, как процесс перцептивного научения новорожденного ребенка.

### Интерес и перцептивно-когнитивное развитие

Роль эмоции интереса—возбуждения в развитии знаний, навыков и интеллекта неоспорима. Взаимодействие эмоции интереса с перцептивно-когнитивными функциями хорошо описано Томкинсом:

Эмоция интереса обеспечивает не только нормальное течение процессов восприятия, но и поддерживает состояние бодрствования. Действительно, бессонница охватывает человека не только при беспокоящем отрицательном аффекте, но и вследствие устойчивого интенсивного возбуждения. Не будь эмоции интереса, развитие мышления и формирование концептуального аппарата человека могло бы быть серьезно нарушено... Взаимосвязи между эмоцией интереса и функциями мышления и памяти настолько многообразны и тесны, что отсутствие аффективной поддержки со стороны эмоции интереса угрожает развитию интеллекта почти так же, как физическое разрушение мозговой ткани. Чтобы думать, нужно переживать, нужно быть возбужденным, постоянно получать подкрепление. Пожалуй, нет ни одного навыка, которым можно было бы овладеть без участия устойчивого интереса (Tomkins, 1962, p. 343).

Для того чтобы новорожденный ребенок воспринял объект, его внимание в течение некоторого времени должно быть сосредоточено на нем. Практически любой объект слишком сложен для того, чтобы младенец смог воспринять его мгновенно. Ребенку приходится воспринимать различные стороны и характеристики объекта, и вместе с тем он должен воспринять объект как целое; он должен воспринять его во всем многообразии и единстве его составляющих. Заинтересованный отдельной характеристикой объекта, ребенок удерживает внимание на ней до тех пор, пока не воспримет ее, и затем его внимание перемещается к другой характеристике объекта. Только благодаря интересу ребенок способен удерживать внимание на одном и том же объекте в течение достаточно продолжительного промежутка времени, необходимого для восприятия объекта в его многообразии и единстве, и не отвлекаться на восприятие множества других стимулов, поступающих из окружающей среды. Без такого рода фокусировки интереса внимание ребенка будет хаотично перемещаться от одного объекта к другому, а это может привести к нарушениям перцептивного развития. Томкинс, суммируя роль эмоции интереса в перцептивном развитии, пишет:

Для того чтобы перемещать внимание с одного перцептивного плана на другой, чтобы переключаться с перцептивной ориентации на двигательную и обратно, переходить с перцептивного и моторного уровней на уровень концептуальный и вновь возвращаться к прежним уровням, чтобы переключаться с одного воспоминания на другое, нужно по меньшей мере сохранять интерес к тем свойствам объекта, которые предстают в этих столь разнообразных транзакциях. Без такой постоянной мотивационной поддержки невозможно создать целостный образ объекта, учитывающий все многообразие его сторон (Tomkins, 1962, p. 348).

Анализируя психологическое значение эмоции интереса—возбуждения, мы указывали, что интерес играет чрезвычайно важную роль в когнитивном развитии и

в интеллектуальной деятельности индивида. Интерес направляет и поддерживает интеллектуальную активность человека. Человек не в состоянии заниматься каким-то делом, изучать какой-то предмет, если они не вызывают в нем интереса. Конечно, он может заучивать факты, боясь провалиться на экзамене, опозориться перед товарищами, но такое обучение ничего не стоит, оно не принесет никаких плодов. Плодотворная, творческая работа в любой области требует полного погружения, огромной самоотдачи, а это возможно только в том случае, если человек испытывает интерес к избранной деятельности. Если постижение глубин предмета становится для человека своего рода образом жизни, то те усилия, которые он должен приложить, чтобы выйти за пределы существующих знаний, превращаются для него в волнующее приключение. Работы Сингера (Singer, 1966, 1973) позволяют предположить, что именно взаимодействие эмоций интереса и радости образует мотивационную основу творческой, созидательной деятельности.

### Интерес, искусство и интеллектуально-творческая деятельность

Интерес играет важнейшую роль в развитии артистических и эстетических форм деятельности. Для того чтобы стать художником, артистом, человек с раннего детства должен быть заинтересован в формировании и развитии соответствующих навыков. Так, например, балетное мастерство предполагает определенную техничность танца. Освоение технической стороны само по себе требует большой мотивации и значительных затрат энергии, но одних технических навыков еще недостаточно. Балетный танцор должен уметь восхищаться человеческим телом и его возможностями, уметь выражать различные эмоции и аффекты движениями тела. Интерес к телу и к его возможностям ведет к развитию кинестетической и проприоцептивной чувствительности. В чем-то схожие механизмы задействованы в процессе становления умелого секретаря, хорошего студента, преданного своему делу ученого. Развивая новаторские идеи Перри (Perry, 1926, 1954), Шехтеля (Schachtel, 1959) и Томкинса (Tomkins, 1962), Вессман и Рикс (Wessman, Ricks, 1966) дали следующее описание роли интереса в эстетической и интеллектуальной деятельности:

Это ощущение, это переживание почти никогда не бывает сильным или драматическим, но именно им бывает отмечено всякое значимое для индивида событие. Этот аффективный аккомпанемент сопровождает поведение индивида при любом уровне бодрствования и внимания, и он же, по-видимому, является необходимой составляющей катексиса — состояния, когда какой-то «объект» (предмет, человек, символ, идея) становится настолько значимым для индивида, что полностью захватывает его внимание, подчиняет себе его мыслительную деятельность. Эмоция интереса зачастую пробуждается раньше других аффектов и, видимо, является составным элементом любого события или мыслительного акта, достаточно важных для того, чтобы быть зарегистрированными сознанием. «Чистейшее» и самое яркое проявление интереса обнаруживается в тех состояниях замороженной поглощенности, которые характерны для интеллектуальных и эстетических форм деятельности. При наиболее полном развитии этого аффекта переживание возникает мгновенно и переживается как истинное, несомненное, оно захватывает человека, позволяя ему не замечать все то, что может отвлечь его от цели, а целью является участие и достижение полного понимания (р. 5).





*Рис. 5-3. Грაციозное выражение эмоции интереса—возбуждения.*

Маслоу, говоря о творческой деятельности, центральной ее составляющей считает эмоцию интереса, хотя и не формулирует это непосредственно. Он пишет:

вдохновенный творец живет настоящим, для него не существует ни прошлого, ни будущего. Он полностью погружен в предмет, он очарован и поглощен сиюминутным, тем, что происходит здесь и сейчас, объектом творчества (Maslow, 1971, p. 61).

Это состояние полного погружения, поглощенности, захваченности является, несомненно, следствием интенсивного интереса или возбуждения.

Маслоу говорит о двух стадиях творчества — о первичной и вторичной. Первичную стадию отличают импровизация и вдохновение. На этой стадии человеком движет интенсивная эмоция интереса—возбуждения. Вторичная стадия — это разработка или развитие исходного вдохновения, идеи, озарившей человека в момент сильного возбуждения; она требует от человека самодисциплины и тяжелого, упорного труда. Есть много людей, способных к первичной стадии творчества, к вдохновению, но лишь немногие способны к материальному его воплощению.

Такое озарение не стоит и ломаного гроша. Между вдохновенным замыслом и романом, таким, к примеру, как «Война и мир» Толстого, лежит титанический труд, огромная самодисциплина, изнуряющие дни, месяцы и годы приобретения опыта, множество набросков и черновиков, многократное переписывание набело неудачных фрагментов и т. д. и т. п. (Maslow, 1971, p. 59).

Если первичная креативность — импровизационная стадия творчества — характеризуется возбуждением, то вторичная креативность, предполагающая разработку и развитие первоначального творения, должна характеризоваться умеренным уровнем интереса. На этой стадии интенсивность интереса может колебаться, одна-



*Рис. 5-4. Интерес способствует труду и творчеству.*

ко он должен быть достаточно сильным и устойчивым, чтобы человек мог противостоять усталости и негативным эмоциям. Тяжелой, рутинной работе, связанной с доведением продукта творчества до желаемого совершенства, неизбежно сопутствуют периоды подавленности и страха, когда у человека опускаются руки, когда он остро ощущает свое одиночество, свою изолированность. Именно в такие периоды господства отрицательных эмоций мотивационная сила устойчивого интереса имеет решающее значение для преодоления препятствий, встающих на пути творческой личности.

Идея Томкинса—Изарда о роли эмоций интереса—возбуждения и страха в творчестве во многом вызвана глубоким анализом тревоги, проведенным в свое время Кьеркегором (Kierkegaard, 1844/1944). По мнению Кьеркегора, тревога порождается свободой выбора, является результатом столкновения человека с разнообразием возможностей. Выбор всегда таит в себе неизвестность, неопределенность и потому становится источником тревоги. Согласно Кьеркегору, чем шире «свобода выбора» у индивида, тем более он способен к творчеству и тем более вероятны сопутствующие ему переживания страха и беспокойства. Связав тревогу со свободой выбора и творчеством, Кьеркегор тем самым заложил основы для разграничения позитивной эмоции интереса—возбуждения, с одной стороны, и эмоций, характеризующих состояние тревоги, — с другой (Izard, 1972). Можно сказать, что он вплотную подошел к этому различению, определяя страх как эмоцию, которая заставляет индивида бежать от объекта, а тревогу — как основу амбивалентного отношения к объекту. Томкинс и Изард (Tomkins, 1962; Izard, Tomkins, 1966) в своих работах описали эту амбивалентность как балансирование между страхом и возбуждением. Страх порождается неизвестностью, неопределенностью свойств объекта, неуверенностью в последствиях выбора той или иной возможности, тогда как интерес—возбуждение порождается новизной и самим фактом существования различных возможностей, является следствием исследовательской активности, которая снижает фактор неопределенности и тем самым ослабляет страх. Страх ограничивает стремление человека к неизвестному, а интерес—возбуждение, наоборот, поддерживает его исследовательскую активность.

## Когнитивные ориентации, основанные на интересе

Разнообразие врожденных индивидуальных особенностей, индивидуальные различия в порогах эмоциональной возбудимости и многообразие условий жизни различных индивидов — все эти факторы, взаимодействуя друг с другом, порождают огромное разнообразие когнитивных структур и ориентаций, сформированных на основе эмоции интереса. Одного человека больше интересуют предметы (предметная ориентация), другого — идеи (интеллектуальная ориентация), третьего — люди (социальная ориентация). В пределах каждого из этих трех, очень широких, спектров ориентации интересы и деятельность человека могут приобретать самые разные формы. При одном и том же типе ориентации один человек проявляет себя главным образом как «мыслитель», другой — как «деятель», а для третьего важны не мысль или действие, а переживание, чувство.

Сформулированное Адлером (Adler, 1964) понятие «социального интереса», или «социального чувства», можно рассматривать как один из видов когнитивной ориентации, характеризующейся интересом к людям и к их благополучию. Адлер пишет:

Земля, на которой мы живем, заставляет человека трудиться и создает необходимость в разделении труда. Социальное чувство выражается в совместном труде ради общего блага. Для социально мыслящего человека очевидно, что каждый должен получать вознаграждение за свой труд, что эксплуатация чужого труда не может способствовать благу человечества (р. 58).

Адлер утверждал, что только люди с развитым социальным чувством вправе решать проблемы, встающие перед человечеством.

Описанные Шпренгером типы ценностных ориентаций (Spranger, 1928), а также выделенные Юнгом психологические типы (Jung, 1933) можно рассматривать в контексте эмоции интереса, с точки зрения ее направленности на различные объекты и виды деятельности. Так, человека, которого возбуждает сам процесс мышления, можно отнести к мыслительному типу, а человека, для которого важнее всего эмоциональный опыт, — к аффективному типу. Человека «деятельного» возбуждает действие и его результаты.

Огромное разнообразие человеческих типов вызвано врожденными различиями в уровне эмоциональных порогов, различиями в способностях и степени вовлеченности тех или иных аффектов, но именно эмоция интереса—возбуждения играет решающую роль в выборе индивидом того или иного способа жизни. Говоря поэтическими словами Томкинса: «Я — это прежде всего то, что меня возбуждает» (Tomkins, 1962, р. 347).

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНТЕРЕСА С ДРУГИМИ ЭМОЦИЯМИ И ДРАЙВАМИ

Эмоция интереса вступает во взаимодействие с другими эмоциями, равно как и с драйвами. Это взаимодействие может быть как конфликтным, так и весьма конструктивным.

## **Интерес и боль**

Представьте спортсмена, который получил травму и не заметил этого. Если ощущения, возникшие в травмированном органе, не достигают уровня сознания, то человек не чувствует боли. Это может случиться с каждым, кто поглощен каким-то делом или размышлениями. Таким образом мы можем даже контролировать интенсивность боли (такой контроль, однако, не отменяет необходимости лечения). Исследования показывают, что эмоция интереса, благодаря своей фокусирующей силе, может притупить ощущение боли, хотя разные люди обладают разной способностью к канализации интереса, к отвлечению внимания от источника неприятной стимуляции (Leventhal, 1982).

## **Интерес и радость**

Взаимодействие эмоций интереса и радости с наибольшей наглядностью проявляется в детской игре. Именно эти две эмоции, взаимодействуя друг с другом, составляют мотивационную основу игры. Ребенок играет или отрабатывает навык, необходимый для игры, только потому, что ему интересно делать это. Победа в игре, освоение тех или иных навыков вызывают у него радость. Радость позволяет ему расслабиться, отдохнуть от бурной активности, мотивированной интересом, но после кратковременной передышки, связанной с переживанием радости, в ребенке снова поднимается интерес и он возобновляет игру.

Даже у взрослого человека стремление к цели и усилия, необходимые для ее достижения, мотивированы интересом, а достижение цели, выполнение насущных задач вызывает у него не меньшую радость, чем у ребенка. Радость дает нам возможность передышки, позволяет восстановить затраченную энергию, открывает нам новые перспективы, которые вновь пробуждают в нас интерес, воодушевляют нас.

## **Интерес и страх**

Как уже отмечалось, описанный Кьеркегором (Kierkegaard, 1944) конфликт, характеризующий тревогу, можно интерпретировать как результат взаимодействия эмоции интереса с эмоцией страха. Интерес устремляет нас вперед, толкает к исследованию. Но иногда, исследуя объект, мы оказываемся перед лицом неизвестности. Эта неизвестность может вызывать страх, и этот страх заставляет нас отступить. Но если мы сильно возбуждены, если исследование обещает нам волнующие приключения, у нас возникает желание продолжить исследование, добраться до сути, до конечного пункта назначения, который пока неизвестен нам. Но вновь — чем ближе мы к заветной цели, тем сильнее в нас страх, что истина, к которой мы стремимся, окажется выше нашего понимания, и этот страх может вновь заставить нас отступить. Это балансирование между интересом и страхом — как в мыслях, так и в поведении — случается, по-видимому, гораздо чаще, чем мы осознаем его. Чтобы жить и развиваться, человек должен обладать некоторой толерантностью к страху.

## РЕГУЛЯЦИЯ ИНТЕРЕСА—ВОЗБУЖДЕНИЯ

Уместно задаться вопросом — зачем нужно регулировать столь положительную эмоцию, как интерес? В повседневной жизни мы, как правило, даже не помышляем об этом, но бывают такие моменты, когда нам открывается сразу несколько возможностей для приложения интереса. Именно в таких случаях и возникает необходимость в регуляции интереса, в более четком его фокусировании. Человек вправе выбрать ту или иную возможность, но выбор будет удачным только в том случае, если он определит для себя, насколько его интерес к той или иной сфере деятельности соответствует его ценностям, способностям и умениям.

Необходимость в регуляции интереса может диктоваться и другими причинами. Так, например, человек может быть настолько захвачен, поглощен каким-то делом, что это сказывается на его психическом и физическом здоровье. В таких случаях эмоциональная регуляция становится жизненно необходимой; ее можно осуществить разнообразными способами — например, с помощью релаксации или медитации, или просто переключаясь на менее волнующие занятия.

### Эмоция интереса—возбуждения в психопатологии

Исследования, посвященные изучению роли эмоции интереса в развитии психических нарушений, немногочисленны, однако описания некоторых видов психических расстройств дают основания предполагать, что эмоция интереса играет значительную роль в аффективной симптоматике этих расстройств. Так, клиницисты постоянно говорят о депрессивных пациентах как о людях, утративших интерес — сексуальный, социальный и интерес к жизни в целом. Наблюдения над депрессивными детьми и взрослыми постоянно обнаруживают, что депрессия характеризуется дефицитом эмоции интереса (Blumberg, Izard, 1985; Izard, 1972; Izard, Blumberg, 1985), и результаты этих наблюдений хорошо соотносятся с тем фактом, что депрессивных больных часто описывают как апатичных, вялых, лишенных энергии.

В клинических описаниях пациентов с маниями часто говорится о хронически высоком уровне эмоции интереса—возбуждения, о ее доминировании над остальными эмоциями. Возможно, расхожее представление о мании как о состоянии повышенной радости, эйфории ошибочно. Мания характеризуется повышенным уровнем возбуждения, ускоренным протеканием психических процессов. В маниакальном состоянии человек может быть чрезвычайно креативным, может продуцировать одну идею за другой, но эта креативность вызвана бесконтрольностью, неуправляемостью психических процессов, их ускоренным протеканием. Поэтому маниакальный больной может и не испытывать истинной радости или эйфории.

В одной из предыдущих глав мы отметили, что данное Цукерманом (Zuckerman, 1974) определение мотива поиска ощущений в целом соотносится с концепцией интереса—возбуждения, принятой в теории дифференциальных эмоций. Различие между ними состоит в том, что единственным источником мотива поиска ощущений Цукерман считает кортикальные структуры и оптимальный уровень их возбуждения, но, несмотря на это различие, когда речь заходит о мотивах поиска ощущений

на уровне переживания, в подходе Цукермана проглядывает очевидное сходство с нашей концепцией.

Можно предположить, что очень низкий или высокий уровень мотива поиска ощущений характеризует патологические состояния интереса—возбуждения. Цукерман приводит эмпирические данные, свидетельствующие о том, что повышенный или пониженный уровень мотива поиска ощущений связан с различными проблемами адаптации. В своих исследованиях Браунфилд и Киш (Brownfield, 1966; Kish, 1970) использовали разработанную Цукерманом шкалу мотива поиска ощущений и обнаружили, что больные шизофренией по сравнению с некоторыми другими психически больными, а также здоровыми людьми имеют более низкие показатели мотива поиска ощущений. Авторы считают, что эти данные соответствуют тем теоретическим представлениям, которые рассматривают шизофрению как болезнь, нарушающую способность к отсеиванию несущественных стимулов и способность к концентрации внимания. Поскольку больные шизофренией постоянно страдают от сенсорной перегрузки, они должны скорее избегать информации, чем искать ее. Теория дифференциальных эмоций утверждает, что способность к фильтрации стимулов, способность к концентрации внимания, от недостатка которой страдают больные шизофренией, обеспечивается нормальным функционированием эмоции интереса.

Цукерман исследовал также возможную связь мотива поиска ощущений с девиантным поведением. Так, он приводит данные исследования, согласно которым женщины-преступницы по сравнению с пациентами психиатрической клиники имеют гораздо более высокие показатели по шкале поиска ощущений. Маршалл и Изард (Marshall, Izard, 1972a), используя шкалу дифференциальных эмоций, обнаружили, что депрессивные больные, как невротики, так и психотики, отличаются чрезвычайно низкими показателями эмоции интереса.

## **ЭМОЦИЯ ИНТЕРЕСА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ**

Систематические исследования роли эмоций в развитии личности немногочисленны, только некоторые из них были доведены до конца; однако имеющиеся теоретические и эмпирические данные обнаруживают тесную взаимосвязь между различными паттернами переживания эмоции интереса и такими личностными характеристиками, как способность к установлению социальных отношений, робость и стремление к достижениям.

### **Интерес и достижения**

Любой учитель знает, что заинтересованный ученик учится лучше; точно так же любому начальнику, менеджеру и просто наблюдательному человеку известно, что продуктивнее работает тот сотрудник, который относится к делу «с самоотдачей» (который заинтересован в своей работе). Не обязательно быть художником или ученым, чтобы испытать творческий подъем, — любое дело, сколь бы малым и не-

значительным оно ни казалось, можно рассматривать в более общем контексте, и этот контекст делает его важным и значительным. Даже если работа неинтересна человеку, но он не может найти себе другую, он всегда может направить свой интерес на отношения с сослуживцами или заинтересоваться той более общей, глобальной целью, которой служит эта работа.

Данные исследований, посвященных изучению мотивации человеческой деятельности, а также данные исследований личности показывают, что успешность человеческой деятельности определяется тремя факторами: силой мотивации (стремлением к успеху), наличием в ценностной системе человека ценностей достижения, а также освоением необходимых навыков и умений (McClelland, 1985). Мы рассмотрим каждый из этих факторов в отдельности, чтобы понять, как они связаны с эмоцией интереса.

**Мотивация успеха.** Эмоции играют первостепенную роль в мотивации. Любой мотив можно рассматривать как комбинацию мысли и чувства, как аффективно-когнитивную структуру. Многообразие мотивов человеческой деятельности определяется многообразием комбинаций, которые образуются различными мыслями и чувствами человека. К измерению мотивации успеха и стремления к достижению следует подходить с точки зрения эмоции интереса. Чем больший интерес вы испытываете к какому-то делу, тем сильнее ваше стремление сделать это дело хорошо.

Поразмышляйте о том деле, которым заняты вы. Что значит для вас учеба? Что вас интересует больше всего? Что не вызывает у вас ни малейшего интереса? Стремитесь ли вы найти применение своим интеллектуальным возможностям или же вас больше интересуют отношения с однокурсниками и будущими сослуживцами? Стремитесь ли вы добиться успеха, считаете ли его важным в жизни?

**Ценности достижения.** Эмоции играют важную роль и в формировании ценностной системы человека. Невозможно представить себе ценность, не имеющую эмоционального значения для ее обладателя. Мы ценим то, что пробуждает в нас определенные чувства, и чем сильнее эти чувства, тем более значимы для нас соответствующие им ценности.

Как формируются ценности достижения? Никто, наверное, не может дать точного ответа на этот вопрос. Известно, что разные культуры исповедуют разные ценности достижения, хотя вполне возможно, что различаются не столько ценности достижения, сколько представления о том, что считать достижением или успехом. Известно также, что стандарты достижения, стандарты успеха существенно варьируются от сообщества к сообществу и даже от семьи к семье.

Родители, ориентированные на успех, не всегда могут воспитать такие же ценности у своих детей. Если в сознании ребенка достижения и успехи родителей ассоциируются с чувством радости, интереса, то он, вероятно, будет придерживаться тех же ценностей. Однако если успех воспринимается ребенком только как результат долгой, тяжелой борьбы, невыносимых тягот, лишений и жертв, то вероятность усвоения им ценностей и жизненных стандартов родителей снижается; в таких случаях ребенок из чувства протеста может начать стремиться к совершенно противоположному образу жизни, к такому, который не связан с постоянной погоней за успехом. Таким образом, для того чтобы воспитать у ребенка здоровое стремление к достижению, родители должны испытывать искренний интерес к своей деятельно-

сти и трезво относиться к своим успехам и неудачам, — в противном случае преувеличенное значение ценностей достижения помешает формированию и развитию других ценностей.

**Навыки и умения.** Существует множество разновидностей навыков. Так, различные ремесла требуют определенных навыков работы с конкретным материалом. Однако навыки необходимы не только тем, кто работает руками, они нужны любому профессионалу, будь то спортсмен, министр или политик. Итак, какое отношение имеет эмоция интереса к навыкам? Прежде всего, эмоция интереса играет большую роль в формировании и развитии навыка.

Приобретение, формирование навыка зависит от целой совокупности условий, главными из которых являются талант (способности) и интерес. Есть навыки, которые могут быть выработаны и развиты только при наличии у человека врожденной способности к ним; однако, каким бы талантом ни обладал человек, он должен оттачивать, шлифовать его в практической деятельности, иначе этот талант останется невостребованным. Постоянная практика необходима и для поддержания высокого уровня профессионализма.

Обычно нам не составляет труда, пусть даже задним числом, узнать, насколько наши способности соответствуют нашим интересам. И доказательством тому может служить рассказ Джона Генри о двух его увлечениях.

Был период, когда я вдруг заинтересовался гитарой. Я понимал, что у меня нет особых музыкальных способностей, но мне очень нравилась гитара, и я надеялся, что, упражняюсь, смогу добиться хороших результатов. Я купил инструмент, но после долгих попыток освоить его понял, что не способен играть. Это осознание было настолько горьким, что я потерял всякий интерес к гитаре. Так закончилось это мое увлечение.

Что касается другого моего увлечения, тенниса, то здесь все было наоборот. Я уже много лет играл в теннис, и наступил такой момент, когда мне стало казаться, что я исчерпал свои возможности, что лучше уже играть не смогу. Мне не удавался удар с разбега, мяч обычно не долетал до сетки, а также не удавался удар с лёта. Однако восторг, который я испытывал от самого процесса игры, заставлял меня снова и снова выходить на корт. Постоянная тренировка и помощь хорошего тренера помогли мне не только освоить эти удары, но и полюбить их.

Нет нужды говорить о том, насколько полезно умение осознать свою ограниченность и отказаться от поставленной цели, как это сделал Джон Генри, который вовремя понял, что его желание не соответствует его возможностям. С другой стороны, мы видим, что нельзя слишком быстро опускать руки, — практика и помощь опытного наставника помогут человеку освоить и развить навыки, необходимые для той или иной деятельности.

Таким образом, все вышеперечисленные детерминанты успешности человеческой деятельности — стремление к достижению, ценности достижения и необходимые навыки — так или иначе связаны с эмоцией интереса. Человеку, который занят каким-то делом, но не испытывает интереса к нему, стоит, вероятно, посмотреть на это дело шире, попытаться найти те его аспекты, которые могли бы пробудить в нем такую наиважнейшую эмоцию, как интерес. Люди заинтересованные, способные время от времени даже испытывать возбуждение от своих повседневных и служебных обязанностей, имеют гораздо больше шансов на успех и на достижение лично значимых целей.



## РЕЗЮМЕ

Эмоция интереса сыграла очень важную роль в эволюции человека, выполняя разнообразные адаптивные функции на протяжении всей истории его существования. Формирование и развитие социальных отношений в значительной мере связано с тем интересом, который испытывает человек к представителям своего вида, — из всех явлений нашего мира человека больше всего интересует человек. Интерес способствует также достижению сексуального наслаждения и служит стабилизирующим фактором сексуальных и семейных отношений. Он необходим для развития навыков и умений, а значит, играет важную роль в интеллектуальном развитии человека.

Интерес к неизвестному составляет основу исследовательской, познавательной и конструктивной деятельности, он служит необходимым условием перцептивно-когнитивного развития и имеет важное значение для процессов внимания, памяти и научения.

Эмоция интереса характеризует активность ребенка с момента рождения. Именно в силу фокусирующего влияния интереса на процессы внимания становится возможным перцептивное научение и развитие когнитивных функций ребенка. В теории дифференциальных эмоций принято считать, что новизна стимуляции является врожденным активатором интереса и что перцептивно-когнитивная и моторная активность новорожденного ребенка обеспечиваются эмоцией интереса.

Хотя эмоция интереса является врожденной, социализация играет ведущую роль в ее развитии, а значит, и в формировании человеческой личности. Неблагоприятные социально-экономические условия препятствуют развитию и социализации интереса, тогда как «обогащенные» условия, терпимость и поддержка родителей способствуют развитию этой важнейшей эмоции.

Взаимодействие индивидуальной способности к эмоции интереса с тем или иным фактором социализации определяет характер аффективно-когнитивной ориентации человека. Интерес может быть направлен на что угодно, но наибольшую пользу человечеству приносят интеллектуальные, эстетические и другие виды созидательной деятельности. Одного человека больше интересуют предметы, другого — идеи, третьего — люди. Взаимосвязь между эмоцией интереса, когнитивной ориентацией и действием может определить тип личности — мыслительный, деятельный или аффективный.

Эмоции взаимодействуют не только друг с другом, но и с различными драйвами, регулируя их интенсивность, и эмоция интереса является, пожалуй, самым мощным регулятором драйва. Интерес может притупить ощущение боли, когда человек сознательно или неосознанно направляет свое внимание на интересующий предмет, ситуацию или явление. Интерес в сочетании с радостью составляет мотивационную основу игры и других форм деятельности. Взаимодействие интереса со страхом порождает состояние тревоги.

Искаженное развитие эмоции интереса—возбуждения может создавать психологические и даже психопатологические проблемы. Маниакальные больные, как правило, отличаются повышенным уровнем интереса—возбуждения. Аномально высокая или низкая выраженность мотива поиска ощущений может быть индикато-

ром патологически завышенного или заниженного порога эмоции интереса и может вызывать нарушения адаптации.

Эмоция интереса играет важнейшую роль в мотивации успеха. Стремление к достижению можно измерить степенью выраженности эмоции интереса. Интерес необходим также для развития навыков, именно он мотивирует деятельность человека, направленную на совершенствование врожденных способностей.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Miller P. H., Zelenski R.* Preschoolers' knowledge about attention. — *Developmental Psychology*, 1982, 18(6), 871–875.

Показано детское понимание понятия «рассеянность» и мотивирующее воздействие интереса на внимательность и обучение.

*Tomkins S. S.* Interest-excitement. — In: *Affect, imagery, consciousness*; Vol. 1, The positive affects. — New York, Springer, 1962, 336–368.

Оригинальное и всеобъемлющее исследование динамики интереса и его влияния на обучение, творчество и личность.

*Watson D., Clark L. A.* On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. — *Journal of Personality*, in press (1991).

Экспериментальное исследование взаимоотношений личности и эмоций. Предложенная шкала внимательности, возможно, позволит давать количественную оценку интереса как эмоции, а шкала позитивного аффекта объединяет интерес и удовольствие. Обе эти шкалы в значительной мере соотнесены с особенностями личности.

## Глава 6

# **УДОВОЛЬСТВИЕ—РАДОСТЬ: ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ**

Улыбка и смех как признаки удовольствия и радости обнаруживаются уже у новорожденного ребенка и сохраняются относительно неизменными на протяжении всей жизни человека. Человек научается улыбаться по самым разным поводам и самым разным образом, в зависимости от повода, вызвавшего улыбку. Однако истинная улыбка радости почти всегда одна и та же, как на лице новорожденного младенца, так и на лице пожилого человека.

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ РАДОСТИ**

Радость, как всякая фундаментальная эмоция, имеет свои уникальные характеристики, и, для того чтобы получить полное представление об этой позитивной эмоции, мы подробно остановимся на каждой из ее характеристик, рассмотрим функции, которые они выполняют.

### **Чем радость отличается от чувственного удовольствия**

Чтобы понять, что такое эмоция радости, нужно прежде всего определить ее отличия от чувства удовольствия, несомненно нам сенсорными ощущениями, такими как тактильные и вкусовые. Когда мы голодны, поглощение пищи приносит нам удовольствие, но не обязательно вызывает радость. Если вы обедаете в своем любимом ресторане, едите свое любимое блюдо, то ваше удовольствие, наверное, будет очень велико. Если при этом вас окружает приятная компания, то это обстоятельство и связанные с ним события могут вызвать у вас радость. Однако чувственное удовольствие, которое вы получаете от поглощения хорошо приготовленной пищи, отлично

от того чувства радости, которое вы испытываете, когда собеседник сообщает вам хорошую новость или когда вы слышите обращенное к вам признание в любви.

Секс — еще одна сфера человеческой жизни, напрямую связанная с чувственным удовольствием. Сексуальное удовольствие основано главным образом на тактильных ощущениях, оно может возникать независимо от эмоции радости. Сексуальная близость часто связана с эмоцией интереса—возбуждения, и она может также сопровождаться переживанием радости, но это переживание лишь дополняет сексуальное наслаждение. Известно, что человек может получать удовольствие от секса даже в печали, и это очевидно свидетельствует о том, что чувственное удовольствие отлично от переживания радости.

Я перечислил здесь различия между чувственным наслаждением и переживанием радости, потому что эти различия чрезвычайно важны для понимания эмоции радости, ее причин и последствий. Эмоция радости в буквальном смысле гораздо более неуловима, чем чувственное наслаждение. Плитка шоколада или стаканчик мороженого почти всякий раз доставляют нам чувственное удовольствие, но не так-то просто определить, что принесет человеку радость, запланировать радостное переживание. Некоторые исследователи склонны считать, что эмоция радости является скорее побочным продуктом стремления к определенному результату, цели, нежели прямым следствием наших действий. Или, говоря иначе, вы можете искать чувственное наслаждение и, скорее всего, испытаете его в той или иной форме, но вряд ли вы отправитесь на поиски радости в ближайшее кафе-мороженое.

## Причины радости

Если у взрослого человека эмоция радости не поддается планированию, то у младенца и у маленького ребенка она может быть вызвана вполне определенными видами стимуляции. Любопытно, что первая улыбка новорожденного ребенка — это всегда *социальная улыбка*, она вызвана присутствием другого человека (рис. 6-1). Высокий женский голос вызывает у 3-недельного младенца улыбку радости. Примерно на 4–5-й неделе жизни ребенок начинает отвечать радостной улыбкой на человеческое лицо. Хотя радость нельзя считать чисто социальной эмоцией, эффективность этих ранних активаторов позволяет предположить, что в основе эмоции радости лежит и некий социальный компонент, что социальные взаимодействия или социальные отношения являются наиболее надежным источником радостных переживаний.

Поведение, которым новорожденный ребенок реагирует на обращенную к нему улыбку, кивок головы, может рассказать нам не только о природе радостного переживания, но также и о природе человека. Начиная с 4–5-й недели и вплоть до 4–5-го месяца жизни ребенок улыбается любому человеку, если лицо этого человека находится на расстоянии двух футов от его лица и если этот человек кивает ему. Порой возникает ощущение, что ребенок обладает поистине безграничным запасом улыбок, неиссякаемым арсеналом радостных переживаний, что он готов поделиться ими с любым человеческим существом, лишь бы это существо уделило ему немного времени и внимания.

В повседневной жизни эта неиссякаемая способность младенца улыбаться имеет решающее значение для формирования и развития его отношений с матерью и



*Рис. 6-1. Первая социальная улыбка девочки 3-недельного возраста вызвана ласковыми интонациями и улыбающимся лицом взрослого.*

другими близкими людьми. Когда мать склоняется над ребенком, чтобы удовлетворить те или иные его физиологические потребности, он улыбается ей и в ответ наблюдает ее улыбку, слышит ее ласковый голос. Эта подкрепляющая стимуляция, которую он получает легко и естественно, лишь благодаря способности улыбаться, имеет чрезвычайно важное позитивное значение для его здоровья и благополучия. Отсутствие или недостаток такой формы социального взаимодействия может вызвать у ребенка депрессию, отчуждение и даже задержку физического развития (Spitz, 1945).

Мы уже говорили о том, что игра является источником радости. Родителям не всегда удается придумать такие игры, которые вызвали бы улыбку у новорожденного младенца и радостный смех у 4-месячного ребенка. Лишь с возрастом, научившись играть самостоятельно, движимый интересом к игре, ребенок начинает испытывать радость от своих маленьких побед и достижений. Освоение тех или иных навыков, как в игре, так и при решении интеллектуальных задач, осознание своих достижений может стать источником радости, и радость переживается человеком острее, если ей предшествовали неудачи и периоды депрессии. Проблемы, о которых говорится в рассказе Марты, наверное, нельзя назвать слишком серьезными, но они неотступно преследовали ее, когда она была подростком. Марта проявила огромную настойчивость, она решила свои проблемы, и это принесло ей радость и чувство уверенности в себе.

Мне хотелось поскорее стать старшеклассницей, я с нетерпением ждала этого момента, мне казалось, что он чудесным образом изменит всю мою жизнь: я познакомлюсь с новыми людьми, приобрету новых друзей, буду сама принимать важные решения, стану, наконец, старше, взрослее. Но те три года, которые я провела в старшей школе, оказались самым трудным периодом моей жизни.

Я хотела внимания, оно было просто необходимо мне. Мне хотелось, чтобы на меня оглядывались мальчишки, чтобы они назначали мне свидания, хотелось ловить на себе завистливые взгляды девчонок, тех девчонок, которые, как и я, были слишком застенчивы и неловки и ничем не выделялись из толпы — разве что своей неуклюжестью. Я мечтала о внимании этой толпы, мечтала быть принятой ею, и только осуществление этой мечты могло сделать меня счастливой.

Следующий отрывок из рассказа Марты служит иллюстрацией того, что прекрасным источником радости может стать преодоление препятствий, реальных или воображаемых. Марте удалось попасть в школьную сборную по баскетболу. Эта победа наполнила девушку радостью и гордостью, и хотя чувство радости длилось недолго, именно оно помогло Марте приобрести уверенность в себе. Испытывая радость, человек начинает лучше относиться к себе, его самооценка значительно повышается.

Когда объявили набор девушек в баскетбольную команду школы, я увидела в этом шанс оказаться на виду. Я ни разу не держала в руках баскетбольного мяча, но почему-то была уверена в том, что мне удастся выдержать испытания. Двигимая одним только честолюбием, я купила себе баскетбольный мяч и начала тренироваться. Когда девчонки узнали, что я хочу участвовать в отборочных испытаниях, они подняли меня на смех. Они издевались надо мной, говорили, что я «корчу из себя крутую», но их издевки привели к обратному результату — мое честолюбие переросло в твердую решимость. Изнурительные часы тренировок принесли свои плоды — меня взяли в команду. Мне удалось утереть нос своим недоброжелателям, и я была страшно горда собой, хотя большую часть времени проводила на скамейке запасных.

Последнее обстоятельство все же огорчало Марту, ибо ее уверенность в себе, ее самооценка еще не были достаточно прочны. Но она не теряла решимости, она устремилась к новой цели и достигла ее, и это упрочило ее уверенность в себе, вновь наполнило ее радостными переживаниями. Марта попала в группу девушек, открывавших матчи местной футбольной команды.

Это событие вознесло меня очень высоко, особенно в последний год моего обучения. Теперь я стала привлекать внимание (не то чтобы я стала такой уж звездой, но я чем-то выделялась из толпы). Через год меня выбрали капитаном группы. Я вошла в ту элиту, с которой мечтала многие годы! Теперь я не только участвовала в открытии футбольных матчей, но сама ставила гимнастические и танцевальные номера, обучала им девушек. Я была в зените славы! Каждую субботу в течение девяти недель я была центром внимания нескольких сотен болельщиков «Малагены», исполняя перед началом матча свою композицию «Нью-Йорк, Нью-Йорк». Сказать, что мне нравилось все это, все равно что заявить, что «Эмпайр Стэйт Билдинг» — «высокое» здание.

Рассказ Марты служит наглядным доказательством того, что настойчивость в достижении поставленных целей является одним из важнейших источников самоуважения и радости. Решимость, упорство и постоянный труд, как правило, приводят человека к победе, к достижению заветной цели, и эта победа сопровождается переживанием радости. Кроме настойчивости и упорства Марта продемонстрировала также гибкость и умение осознавать пределы собственных возможностей. Поняв, что ей не добиться больших успехов в спорте, она поставила перед собой другую задачу и успешно справилась с ней.

## Выражение радости

Радость — это одна из простейших эмоций, простейших с точки зрения мимического выражения и возможности расшифровки этого выражения. Простейшая улыбка возникает в результате сокращения всего одной пары мышц — скуловых. Эти мышцы, сокращаясь, оттягивают и слегка приподнимают уголки рта.

Радость выражается улыбкой и смехом, эти проявления легко расшифровываются и почти всегда свидетельствуют об эмоции радости. Однако значение первой улыбки человека, улыбки новорожденного, до сих пор остается загадкой. По-видимому, можно считать, что она обусловлена только внутренними процессами (активностью ствола мозга), ибо впервые она проявляется во сне (во время фазы быстрых движений глаз).

Настоящая социальная улыбка обычно вызывает также сокращение круговых мышц глаза. У взрослого человека сокращение этих мышц вызывает легкие морщинки, которые лучиками расходятся от внешних уголков глаз (так называемые «гусиные лапки»). Одновременное сокращение скуловых и круговых мышц глаза приподнимает щеки и создает легкий прищур. Это выражение имеет множество вариаций. Вопрос о том, можно ли считать все эти вариации улыбкой в строгом смысле, пока остается открытым, но в повседневной жизни мы, как правило, называем их улыбкой. Эти разные улыбки имеют разный смысл, и мы можем наблюдать их даже у новорожденного ребенка.

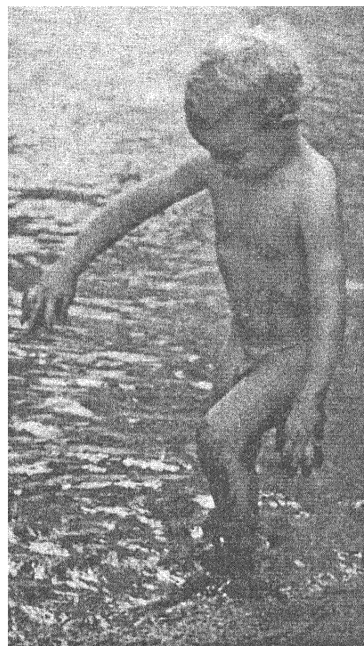
Экман и Фризен (Ekman, Friesen, 1982) выделяют три типа улыбки: улыбку искреннюю, фальшивую и несчастную, жалобную. Приведенное ими описание искренней, или настоящей, улыбки совпадает с тем описанием, которое мы привели выше. У взрослого человека такая улыбка длится, как правило, от  $\frac{2}{3}$  до 4 секунд.

Фальшивая улыбка имеет две разновидности. Поддельная улыбка выражает не столько радость, сколько желание казаться радостным, а с помощью притворной улыбки человек пытается скрыть от окружающих свои негативные эмоции. Экман и Фризен описывают ряд признаков, отличающих фальшивую улыбку от искренней. Во-первых, это относительная пассивность круговых мышц глаза, в результате чего при фальшивой улыбке щеки почти не приподнимаются и отсутствуют характерные морщинки у внешних уголков глаз. При особой нарочитости улыбки, когда сокращение скуловых мышц достаточно заметно приподнимет щеки, ее бывает трудно отличить от настоящей улыбки. Фальшивая улыбка слабой или умеренной интенсивности распознается довольно легко по отсутствию характерного приподнимания щек и морщинок вокруг глаз.

Фальшивая улыбка бывает, как правило, асимметрична, с большим смещением в левую сторону у правшей. Кроме того, она возникает либо раньше, либо позже, чем того требует ситуация. Она отличается от искренней улыбки также и продолжительностью. Ее кульминационный период длится дольше обычного. Период развертывания, наоборот, короче, и поэтому фальшивая улыбка появляется на лице как бы внезапно. Так же внезапно она исчезает — в отличие от истинной улыбки, которая угасает постепенно.

Третий тип — несчастную улыбку — Экман и Фризен (Ekman, Friesen, 1982) описывают как улыбку, наложенную поверх мимического выражения негативной эмоции. Человек чем-то расстроен, чувствует себя несчастным, и это написано у него на лице, однако вопреки своим чувствам и их очевидности для окружающих он пытается изобразить улыбку. Любой мало-мальски внимательный наблюдатель легко распознает эту несчастную, жалкую улыбку — она малоубедительна, из-под нее, как правило, проглядывает совсем иное мимическое выражение.

**Смех.** Многие люди воспринимают смех как выражение бурной радости. Это справедливо, но не всегда. Смех, возникший в процессе интимного общения, вы-



*Рис. 6-2. Четырехлетний мальчик получает удовольствие, играя в песке на речном берегу.*

званный встречей с любимым человеком или решением трудной задачи, может действительно свидетельствовать об интенсивной эмоции радости. Однако когда мы смеемся над удачной шуткой, дружеским шаржем или при встрече с какой-то несуразностью, то мы смеемся не потому, что испытываем радость, а потому, что понимаем смысл шутки, намек, улавливаем несоответствие между двумя предметами или явлениями, которые почему-то вдруг оказались связанными вместе. Такой смех предполагает работу ума, мы должны уметь установить взаимосвязь между теми или иными предметами, уметь понять нелепость, абсурдность той или иной ситуации. Если ребенок смеется при виде вставшего на четвереньки отца, значит, он понимает неадекватность, нелепость его поведения. Есть смех, который не требует столь сложных когнитивных процессов. Даже младенцы смеются, когда их щекочут, ибо такой смех не предполагает работы ума.

**Игра и моторные проявления радости.** Если мимически радость выражает себя улыбкой, то бурная двигательная активность, по всей видимости, может служить индикатором того, что переживание, лежащее в основе этой активности, хотя бы отчасти обусловлено эмоцией радости. Мы уже отмечали, что мотивационная основа игры может складываться из взаимодействия эмоции интереса и эмоции радости.

### Соматические проявления радости

На сегодняшний день изучены лишь некоторые из физиологических изменений, сопровождающих эмоцию радости. Так, в ходе нескольких лабораторных экспериментов было обнаружено, что радостное переживание вызывает повышение часто-



ты сердечных сокращений. Эту закономерность особенно наглядно продемонстрировал эксперимент, который был проведен в лаборатории эмоций Академии наук СССР (Rusalova et al., 1975). В нем принимали участие актеры московских театров и театральных студий. Мы попросили этих очень талантливых, одаренных людей, которые любезно согласились принять участие в нашем исследовании, представить себя в ситуации какого-нибудь радостного переживания и внутренне прочувствовать его. Пока испытуемые старались справиться с поставленной перед ними задачей, мы снимали их лица на видеопленку, а также измеряли у каждого из них пульс. Даже несмотря на то что испытуемые, выполняя инструкцию, сидели неподвижно, у них отмечалось значительное учащение частоты сердечных сокращений, иногда составлявшее 20–30 ударов в минуту.

Однако сам по себе факт изменения частоты сердечных сокращений отмечается не только при переживании радости, пульс учащается и при некоторых других эмоциональных переживаниях. Экман, Левенсон и Фризен (Ekman, Levenson, Friesen, 1983) показали возможность дифференциации эмоции радости путем одновременного измерения частоты сердечных сокращений и температуры тела. Кохен (Cohen, 1986), проводя исследование с 4-месячными детьми, обнаружил, что, анализируя разные соотношения изменений частоты сердечных сокращений и температуры тела, можно отличить спонтанную улыбку радости от других эмоциональных состояний. Все вышеперечисленные данные позволяют предположить, что некоторые из базовых эмоций характеризуются специфическими паттернами активности вегетативной нервной системы, но для того, чтобы прийти к твердому заключению, необходимо располагать более обширными эмпирическими данными.

### **Субъективное переживание и функции удовольствия—радости**

Как и в случае с другими эмоциями, переживание радости по своей сути одинаково у детей и у взрослых. Если нам удастся представить, как переживает радость младенец, то мы, вероятно, сможем лучше понять суть истинно радостного переживания взрослого человека. Переживание радости младенца можно охарактеризовать как чувство удовольствия, хотя это удовольствие отлично от сенсорного удовольствия. Чувство радости не зависит от стимуляции эрогенных зон или раздражения вкусовых рецепторов. Оно не вызывается приятными для слуха звуками или радующими взор красками. Все эти раздражители могут лишь способствовать возникновению радостного переживания, но не вызывают его непосредственно. Тем не менее радость переживается как приятное, желанное, полезное, несомненно позитивное чувство, которое в самых общих словах можно назвать чувством психологического комфорта и благополучия. При радостном переживании душа и тело пребывают в состоянии релаксации или игры. Ребенок не испытывает ни психологического, ни физического стресса, он беззаботен, он чувствует себя легко и свободно. Даже движения его становятся легче и уже сами по себе приносят ему радость.

Все эти ощущения, составляющие суть радостного переживания ребенка, воспроизводятся в переживании взрослого человека. Когда мы радуемся, мы становимся увереннее в себе, начинаем понимать, что живем не напрасно, что наша жизнь преисполнена глубокого смысла. Мы чувствуем себя любимыми, нужными, мы до-

вольны собой и миром. Мы полны энергии, мы уверены в том, что преодолеем любые трудности.

Радость обостряет восприимчивость к миру, позволяет нам восхищаться и наслаждаться им. Радостный человек видит мир в его красоте и гармонии, воспринимает людей в их лучших проявлениях. Он склонен скорее получать удовольствие от объекта, наслаждаться им, нежели анализировать и критически осмыслять его. Он воспринимает объект таким, каков он есть, не стремясь улучшить или изменить его. Он воспринимает объект как часть мира, чувствует свою близость, причастность к нему, а не отдаляется, чтобы «опредметить» его. Объект воспринимается человеком как продолжение, расширение его собственного «Я». Почему мистические переживания доставляют людям такую огромную радость? Причина, вероятно, заключается в том чувстве благоговения, которое мы испытываем, когда нам приоткрывается тайна, — мы застываем перед ней в трепете, понимая, что никогда не сумеем постичь ее до конца, а можем лишь радоваться ей, наслаждаться ею (Meadows, 1968).

Радость заставляет человека с особой остротой ощутить свое единство с миром. Радость — это не просто позитивное отношение к миру и к себе, это своеобразная связь между человеком и миром. Это обостренное чувство сопричастности, собственной принадлежности к миру.

Известно, что радость часто сопровождается ощущением энергии и силы. Возможно, это ощущение нельзя назвать интегральной составляющей радостного переживания, но личный опыт и данные экспериментальных исследований говорят о том, что оно является существенной частью эмоции радости. Исследования с применением шкал дифференциальных эмоций выявили устойчивую положительную корреляцию между показателями по шкале радости и показателями по шкале энергии. Ощущение энергии, сопровождающее радостное переживание, вызывает у человека чувство компетентности, уверенности в собственных силах.

Можно предположить, что именно эта взаимосвязь между радостным переживанием, ощущением энергии и чувством компетентности и вызывает то трансцендентное чувство свободы (Meadows, 1968), которым часто сопровождается эмоция радости, — чувство выхода за пределы собственного «Я» и обыденной реальности, чувство соприкосновения с непостижимым и вечным. В состоянии радостного экстаза человек ощущает необыкновенную легкость, энергичность, ему хочется летать, и он порой действительно ощущает себя воспарившим, и тогда все приобретает для него иную перспективу, иное значение, иной смысл.

Радостный человек ощущает себя в гармоничном единстве с объектом своей радости и в какой-то степени с миром. Есть рассказы людей, которые в состоянии экстатической радости переставали осознавать собственное «Я», теряли идентичность, как это бывает при мистических переживаниях, связанных с медитацией.

Завершая обзор проявлений и переживания радости, следует отметить, что некоторые из вышеперечисленных характеристик радостного переживания могут представлять собой результат взаимодействия эмоции радости с перцептивными и когнитивными процессами. Широкий размах индивидуальных различий во взаимодействии эмоции радости с процессами восприятия, памяти, мышления и воображения приводит к тому, что радостное переживание и связанные с ним явления описываются людьми по-разному.

Следует также отметить, что в вопросе переживания чувственного опыта радости существует одна нерешенная проблема, а именно проблема активности. Многие люди, в том числе такие теоретики, как Дюма (Dumas, 1948), различают радость активную и радость пассивную (или рецептивную). Мне представляется, что такое разграничение не может принести научной пользы. Переживание радости — это всегда субъективный процесс. Его интенсивность может быть разной, но его качественные характеристики остаются неизменными. Концепция активной и рецептивной радости, наверное, отчасти объясняется вариативностью характеристик силы эмоционального переживания. Высокая интенсивность радостного переживания вполне соотносима с понятием активной радости. Что касается пассивной, или рецептивной, радости, то существует вполне определенное состояние сознания, и оно концептуально соотносимо с радостным состоянием слабой интенсивности. Это состояние сознания выражается в чувстве, которое мы называем умиротворенностью; в ряде исследований с применением факторного анализа (Izard, Dougherty et al., 1974) оно проявило себя как самостоятельный фактор. Радость в сочетании с умиротворенностью может произвести то, что многие называют рецептивной радостью.

Мы уже отмечали, что радость положительно коррелирует с ощущением энергии и чувством компетентности и уверенности в себе. Хотя последние феномены следует описывать скорее в терминах аффективно-когнитивной ориентации, они обнаруживают выраженную тенденцию к связи с интенсивной эмоцией радости, и вероятно, именно эта тенденция объясняет концепцию активной радости. Возможно, что и другие различия в субъективном переживании радости являются следствием вариативности интеракции «радость — когнитивный процесс».

## ДРУГИЕ ФУНКЦИИ РАДОСТИ

### Социальная функция радости

Эмоция радости имеет важное социальное значение. Родители, ежедневно общаясь с ребенком, видят его радость и сами проявляют ее, и это постоянное встречное выражение радости повышает вероятность формирования взаимной эмоциональной привязанности. В младенчестве и раннем детстве чувство эмоциональной привязанности имеет необыкновенно важное значение для нормального развития ребенка, так как обеспечивает ему чувство безопасности. Если ребенок знает, что мать всегда рядом, что она в любой момент придет ему на помощь, он обретает чувство уверенности, которое так необходимо для развития познавательно-исследовательской активности.

Эмоция радости имеет позитивное значение не только для формирования взаимной привязанности между родителями и младенцем, но и влияет на развитие социальных отношений взрослого человека. Если общение с каким-то человеком доставляет вам радость, то вы наверняка будете доверять этому человеку, полагаться на него. Формирование чувства привязанности и взаимного доверия между людьми является чрезвычайно важной функцией эмоции радости.

## Биологические функции радости

Радостные переживания полезны и благотворны для человеческого организма. Когда мы испытываем радость, все системы нашего организма функционируют легко и свободно, разум и тело находятся в расслабленном состоянии, и этот относительный физиологический покой позволяет нам восстановить затраченную энергию. По свидетельствам многих людей, перенесших то или иное заболевание, радостные переживания ускоряют процесс выздоровления. Клинические исследования показывают, что отсутствие положительной социальной стимуляции, служащей источником позитивных эмоций интереса и радости, может вызывать у человека серьезные психические и физические нарушения (Spitz, 1946).

## Развитие и социализация эмоции радости

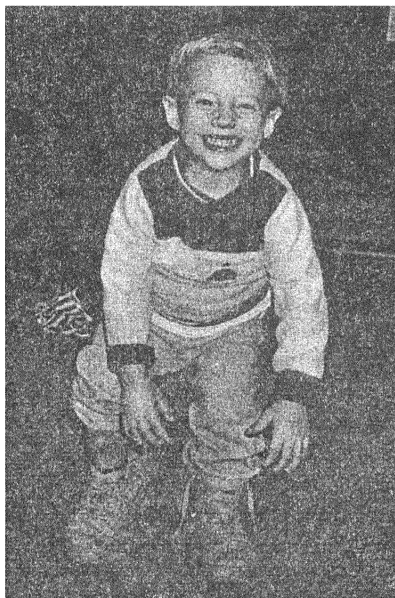
Мы уже отмечали, что радость не может быть вызвана намеренно, не может быть запланирована. Радость возникает спонтанно, когда человек достигает какой-то цели, добивается какого-то важного для себя результата. Человек не может вызвать радость сознательным усилием, но он может поставить перед собой такие цели, достижение которых обещает ему радость. Упорство и настойчивость в освоении каких-то навыков, как правило, вознаграждаются чувством достижения, успеха, победы, и именно это чувство является источником радости. Но мы проявляем настойчивость и упорство не для того, чтобы испытать радость, а для того, чтобы выполнить свою работу, освоить новые навыки, повысить свое мастерство, завершить начатое дело. Мы работаем потому, что нам интересно работать, а радость выступает как побочный продукт достигнутого успеха.

Но если радость не может быть запланирована и гарантирована, то что в таком случае можно предпринять, чтобы наши дети почаще испытывали радостные переживания? Главное, что каждый из вас может и должен сделать для своего ребенка — это помочь ему обрести чувство безопасности в ваших с ним взаимоотношениях. Чувство безопасности и привязанности к родителям не только создает благоприятную почву для развития исследовательской активности, но и служит прямым или косвенным источником радостных переживаний. Радостные улыбки родителей всегда находят отклик у ребенка, вызывают у него ответную улыбку. Чувствуя себя в безопасности, ребенок активно исследует мир, ежеминутно совершает открытия, осваивает новые навыки, и эти достижения вызывают у него радость.

Было бы ошибкой считать, что все дети, в том числе и дети из одной семьи, одинаково часто и с одинаковой интенсивностью переживают радость. Психологи, изучающие поведение младенцев, уже на первых неделях их жизни обнаруживают индивидуальные различия в таких эмоциональных проявлениях, как улыбка и смех. Эти различия, вероятно, обусловлены наследственностью, той информацией, которая содержится в определенных генах индивида. Одно из первых систематических исследований, посвященных изучению эмоциональной экспрессии детей, обнаружило широкий размах индивидуальных различий в степени эмоциональных откликов, включая такие проявления, как улыбка и смех (Washburn, 1929). Так, четверо



*Рис. 6-3. Будущие родители выражают свою радость исполнением паде-труа.*



*Рис. 6-4. Трехлетний мальчик, обувший ботинки отца, радуется своему сходству с ним.*

детей из наблюдаемой группы засмеялись впервые в возрасте 12 недель, а один ребенок — только в год. Каган (Kagan, 1971) сообщает о том, что дети, которые уже в 4-месячном возрасте улыбались человеческим маскам, в возрасте 27 недель демонстрировали более развитую способность к продолжительной игре. Такого рода данные позволяют предполагать, что наши эмоциональные пороги, в том числе и порог эмоции радости, в какой-то степени обусловлены генетически.

Это предположение подтверждается также данными наблюдения за младенцами и детьми ясельного возраста, проведенного в Советском Союзе на базе одного из педиатрических институтов. Несмотря на то что дети содержались в одинаковых условиях, были одинаково окружены заботой и вниманием одних и тех же врачей, медсестер и нянечек, они различались в своих эмоциональных проявлениях, в частности в степени легкости, с которой каждый из них улыбался в ответ на улыбку другого человека или улыбался и смеялся в ходе игры. Из одних радость была ключом, они с готовностью улыбались и заливались смехом по малейшему поводу. Другие, хотя и проявляли явный интерес к происходящему, улыбались довольно редко и почти никогда не смеялись.

Вышеприведенные данные, хотя и свидетельствуют о некоторой генетической детерминированности переживания эмоции радости, не отменяют значения культурных, социальных и семейных факторов в развитии позитивных эмоций. Культура или субкультура с низким уровнем жизни предоставляет своим членам меньше возможностей для радостных переживаний, но даже в процветающем обществе частые конфликты или открытое противостояние между родителями и ребенком угрожают развитию эмоции радости у последнего.

## Взаимодействие эмоции радости с другими эмоциями

Любая из базовых эмоций может оказывать влияние на другую эмоцию, и радость не является исключением. Есть эмоции, которые больше остальных подвержены влиянию радости. Мы уже говорили о том, что взаимодействие радости и интереса характеризует активность человека в тех видах работы и игры, которые требуют от него определенных усилий, но позволяют ему при этом проявить свою компетентность. Эти же эмоции, взаимодействуя друг с другом, определяют процесс формирования и поддержания позитивных межличностных отношений. Человек, который день за днем, год за годом вызывает у вас интерес, скорее всего является для вас и источником радости. Комбинация интереса и радости лежит в основе любовных отношений и служит фактором успешного брака.

В некоторых ситуациях эмоция радости вступает в довольно сложное взаимодействие с эмоцией стыда. Примером тому может быть ситуация, когда родители просят ребенка быть за хозяина при приеме гостей. Ребенку нравится исполнять ответственную роль, но он стесняется незнакомых людей. Услышав по окончании приема похвалу в свой адрес, он может испытать одновременно радость и смущение: радость — от того, что справился с возложенными на него обязанностями, смущение — от того, что стал центром внимания.

Радость может тесно взаимодействовать с негативной эмоцией презрения. Эта интеракция сказывается на психологическом и психическом здоровье индивида, и мы поговорим о ней позже.

## Регуляция радости

Нужно ли вообще говорить о регуляции радости? Неужели радость может быть чрезмерной? Ведь мы говорили о том, что радость приятна и полезна, что она позволяет человеку почувствовать себя увереннее, придает ему сил, позволяет расслабиться и восстановить затраченную энергию, — так зачем же в таком случае нужно регулировать ее?

Если рассматривать смех как проявление сильной радости, то придется согласиться с тем, что радостное переживание может быть чрезмерно интенсивным. Наверное, каждый из нас не раз оказывался в ситуации, когда он хохотал до слез, до боли в груди. Хохот — серьезное испытание для легких, мышц грудной клетки и горла, для голосовых связок. Продолжительный хохот может вызвать боль: таким образом, вероятно, природа дает нам знать, что жизнь — не бесконечная череда радостных переживаний, что невозможно найти свою дорогу в жизни, испытывая только радость. Если и удастся найти человека, который не знает других эмоций, кроме радости, то уместно задаться вопросом — а многого ли он добился в жизни? — ибо очевидно, что такой человек не имеет того мотива достижения, который обеспечивается эмоцией возбуждения—интереса и который заставляет нас доводить начатое дело до конца. Можно также задаться вопросом — насколько человеческим является это жизнерадостное существо, ибо ясно, что оно лишено способности к эмпатии, что оно не умеет сопереживать горю и печали ближнего, не может проявить сочувствия и сострадания.

Возникает также вопрос — не способствуют ли слишком частые радостные переживания тому, что человек выбивается из равномерного течения жизни? Мы говорили о состоянии активной радости, и логично предположить, что это состояние зачастую обусловлено комбинацией эмоции радости с эмоцией интереса, так как эмоция интереса—возбуждения, несомненно, повышает готовность человека к активности, как умственной, так и физической. Но зачастую радость переживается человеком просто как теплое, комфортное состояние расслабленности.

Есть еще одно важное обстоятельство, на которое стоит обратить внимание, обсуждая вопрос о том, надо ли регулировать эмоцию радости. Радость, так же как интерес и все остальные эмоции, почти никогда не возникает обособленно, в чистом виде. Переживание радости в чистом виде возможно лишь в очень редких случаях. Наверное, наиболее полноценно радость переживается в контексте других эмоций. И в самом деле, разве человек ценит бы так высоко мгновения радости, если бы им не предшествовали долгие часы упорного труда или если бы он никогда не испытывал печали, не знал, что такое отчаянье?

## СТРЕМЛЕНИЕ К СЧАСТЬЮ, ИЛИ КАК ОБРЕСТИ РАДОСТЬ

Мы уже отмечали, что истинно радостное переживание не вызывается непосредственно, с помощью волевого усилия, что оно не может быть целью человеческой деятельности. Однако каждый из нас может выяснить для себя, что именно доставляет ему радость. Чтобы испытать радость, человек должен сначала преодолеть те препятствия, которые делают невозможным радостное переживание, должен поставить перед собой некую цель и устремиться к ней. Достижение этой цели или даже сам процесс ее достижения может принести человеку радость.

### Преграды на пути к радости

В своей книге «Радость: расширение человеческого сознания» (1967) Уильям Шутц перечисляет факторы, которые, по его мнению, становятся преградой на пути к радости. Он определяет радость почти исключительно в терминах самореализации. Он пишет: «Радость — это чувство, возникающее у человека вследствие осознания реализации своих возможностей» (Schutz, 1967, p. 15).

Действительно, самореализация почти всегда приносит человеку радость, но вполне вероятно, что этот процесс сопровождается не только радостью, но и другими эмоциями, в частности эмоцией интереса—возбуждения. В любом случае если рассматривать самореализацию как необходимую предпосылку радости, то придется признать, что стремление к самореализации, погоня за ней не более эффективны, чем погоня за радостью.

По мнению Шутца, препятствия на пути самореализации, подстерегающие человека буквально на каждом шагу, преграждают ему и путь к радости. Он выделяет несколько таких преград.

1. Одна из самых распространенных преград порождена способом организации социальных институтов. Многочисленные правила и инструкции, чрезмерный контроль подавляют творческую активность человека, поощряют посредственность и серость.
2. Поверхностные, безличные, чрезмерно иерархизированные отношения между людьми.
3. Догматичный подход к воспитанию детей, к вопросам секса и религии затрудняют процесс самопознания, мешают развитию самодоверия.
4. Размытость представлений о мужественности и женственности, неопределенность половых ролей также препятствует самопознанию и самореализации.
5. Помимо вышеперечисленных препятствий, относящихся к сфере личностного и социального функционирования, препятствием на пути самореализации и радости может стать физическое состояние человека. Физически неполноценный человек ограничен в возможностях самореализации и в связанных с нею переживаниях.

Итак, невозможно достичь радости тем же путем, каким мы приобретаем навыки или добиваемся успеха (Frankl, 1962). Но нельзя не признать, что этот вывод довольно субъективен, он основывается скорее на самонаблюдениях и самоотчетах людей, нежели на данных экспериментальных исследований. Наверное, каждый из нас имел возможность убедиться в том, что целенаправленная деятельность и достижение поставленной цели приносят радость, хотя радость сама по себе и не являлась целью деятельности. Когда человек сознательно стремится к радости, прилагает усилия для того, чтобы вызвать у себя радостное переживание, он достигает обратного результата — радость ускользает, вместо нее возникают совсем иные эмоции.

Устремленность к цели объясняется главным образом тем, что сам процесс целенаправленной деятельности, сама возможность достижения цели возбуждают человека. Люди, как правило, упорны в тех сферах деятельности, которые возбуждают их, доставляют им удовольствие, и когда их усилия вознаграждаются радостью, они временно расслабляются или переключаются на другие виды деятельности.

Шутц, подобно Маслоу (Maslow, 1971) и Роджерсу (Rogers, 1961), считает, что открытость и искренность имеют важное значение для самореализации и переживания радости.

Человек должен позволить себе раскрыться, раскрыться перед собой и другими людьми. Он должен выражать и познавать свои чувства, должен каждый раз открывать в себе нечто новое, даже если это причиняет ему боль, ибо затем, пережив эту боль, он испытает радость от высвобождения огромного творческого потенциала, до тех пор дремавшего в его душе. Это одна из самых захватывающих и пугающих перспектив, одно прикосновение к которой вызывает ощущение, подобное агонии, но в то же время возводит человека на вершины экстаза (Schutz, 1967, p. 16–17).

Чтобы реализовать свои возможности, человек должен познать биологические, психологические и социальные аспекты своей личности. Мы уже говорили о том, что недостатки физического развития, слабое здоровье могут стать препятствием



на пути самореализации и радости. Процесс самореализации протекает полнее и доставляет больше радости человеку тогда, когда все физиологические системы его организма функционируют должным образом, не создавая излишнего напряжения. Хорошее телосложение, нормальный мышечный тонус и нормальный уровень возбудимости нервной системы облегчают процесс самореализации и повышают вероятность радостных переживаний, и в этой области каждый из нас может добиться прогресса, если приложит некоторые усилия. Биологические факторы самореализации, такие как сила, выносливость и физические навыки, могут быть развиты с помощью тренировки и упражнений; их развитие приводит к развитию сенсорной чувствительности, позволяет испытать новые, ранее не испытанные, соматические ощущения, открывает возможность для новых переживаний.

Другую сферу человеческой жизнедеятельности, которая также поддается тренировке и развитию, Шутц называет сферой личностного функционирования и относит к ней логическое мышление и творческие возможности. Он говорит также о возможности и необходимости развития тех соматических функций, которые управляют эмоциями. «Осознание эмоций, адекватное выражение чувств [и их связь с другими функциями, такими как мышление и действие] можно тренировать» (р. 18). Это замечание очень сходно с теми положениями теории дифференциальных эмоций, которые относятся к вопросам контроля над эмоциями.

И наконец, третью сферу, развитие которой способствует самореализации человека, Шутц называет сферой социального функционирования. Суммируя основные положения выдвинутой им теории интерперсональных потребностей и отношений, Шутц пишет:

Данная теория утверждает, что интерперсональные отношения могут быть охарактеризованы тремя основными понятиями, которые обозначают одновременно интерперсональные потребности, а именно, «включенность», «контроль» и «привязанность». Межличностные отношения приносят нам радость тогда, когда в каждой из этих сфер между нами и людьми устанавливается достаточно гибкий баланс. Понятие включенности описывает потребность быть с людьми и быть независимым. Усилия, приложенные к этой сфере интерперсональных потребностей, призваны обеспечить человеку достаточный контакт с людьми, чтобы он не чувствовал себя одиноким и радовался общению; но они же должны обеспечить ему и достаточную степень суверенитета, для того чтобы он не стал пленником беспорядочных отношений и мог находить радость в уединении. Самореализующаяся личность умеет получать удовольствие и радость как от общения с людьми, так и от уединения, знает ту меру общения и ту меру уединения, которые необходимы ей для полноценного функционирования. Усилия, приложенные к потребности контроля, направлены на достижение влияния, достаточного для того, чтобы человек мог самостоятельно определять свое будущее и одновременно был бы способен полагаться на других людей, время от времени позволяя им руководить собой, направлять и поддерживать. Самореализующийся человек умеет быть как лидером, так и ведомым, в зависимости от требований ситуации, и знает, какая из двух ролей приносит ему наибольшее удовлетворение. Усилия, приложенные к потребности привязанности, направлены на то, чтобы избежать эмоционально затруднительных ситуаций и отношений, а также на то, чтобы избежать слишком поверхностных отношений, бесцветной, стерильной жизни без любви, тепла, нежности и доверия. Полностью самореализующийся человек учитывает свои потребности и эффективен не только в эмоционально значимых, но и в нейтральных ситуациях. Он способен и брать и дарить — и то и другое он делает спокойно и с радостью (р. 18–19).

По мнению Шутца, даже если обеспечены все потребности телесного (физического), личностного и социального функционирования человека, его самореализация в некоторой мере зависит от поддержки общества. Репрессивное общество с его антигуманными институтами и законами, а также общество, в котором распространены ханжество и предрассудки, значительно ограничивают возможности самореализации и переживания радости. Полная самореализация возможна лишь в открытом, честном и свободном обществе.

И наконец, нельзя не отметить, что одним из важнейших аспектов человеческого стремления к самореализации и радости является неприятие отдельных правил и установлений, предписываемых нам социумом или привычным образом жизни. Наверное, все мы должны испытать ту или иную долю стыда, робости, вины и страха, прежде чем посвятим себя позитивной деятельности, открывающей нам возможность для самореализации и радости. Необходимость открыто и честно выражать свои эмоции может вызывать у человека страх. Даже если эти эмоции естественны и их выражение вполне уместно, человек может опасаться, что его эмоциональные проявления будут неправильно истолкованы окружающими или покажутся им неуместными. Неизбежные ошибки и неудачи у многих из нас вызывают чувство вины, а сам процесс самовыражения у многих сопряжен с чувством стыда. Установление контроля над эмоциями страха, стыда, смущения и вины — это одно из самых сложных усилий, которое следует предпринять человеку в его стремлении к самореализации и радости.

Ниже приводится рассказ Лесли о ее победе над сколиозом. Болезнь навлекла на Лесли насмешки, но она снесла их; преодолевая боль, страх, стыд, печаль, Лесли боролась с болезнью и в конце концов победила. Победа вызвала в ней глубокое чувство радости, и это чувство было не мимолетным, не случайным, так как сопровождалось укреплением характера и самооценки.

В шестом классе, когда мне было 11 лет, у меня диагностировали сколиоз — искривление позвоночника. Меня консультировали самые разные врачи — ортопеды, мануальные терапевты и прочие специалисты. Я не испытывала никакого страха перед болезнью, пока мне не показали рентгеновские снимки моей спины, — вот тогда я действительно испугалась. Прежде я воспринимала это просто как забавное приключение, о котором можно было рассказать одноклассникам. Посещая разных врачей, я могла пропускать школу, да и внимание родителей и учителей было приятно мне. Лишь увидев свои рентгеновские снимки, я поняла, насколько серьезно это заболевание. Врачи сказали, что я должна носить специальный корсет для выпрямления позвоночника.

Корсет был сделан из стали и пластика и был ужасно тяжелым и неудобным. Он не только причинял мне боль, но делал мою фигуру громоздкой и бесформенной. Что бы я ни надевала поверх него, я выглядела безобразно. Впервые я надела его во время рождественских каникул. Родители понимали мои переживания, они всячески поддерживали и подбадривали меня. Я ненавидела этот корсет — мне было больно и неудобно в нем, все мое тело было в синяках, — но я старалась не жаловаться и носила его, потому что мне очень хотелось выздороветь.

Корсет причинял мне боль, но эта боль не шла ни в какое сравнение с теми душевными муками, которые я переживала, видя реакцию моих одноклассников. К седьмому классу я уже ненавидела школу, потому что там все смотрели на меня как на прокаженную, постоянно смеялись и издевались надо мной. Но я ни разу не позволила себе вспылить. Я старалась не замечать насмешек и косых взглядов, и мне это вполне удавалось, хотя и не приносило особой радости. У меня почти не было друзей, все силы и время я отдавала

учебе — в этой области я чувствовала себя увереннее. Меня уже начинали интересовать мальчики, но они, естественно, не проявляли ко мне никакого интереса. Я страшно завидовала тем двенадцатилетним девочкам, которые были хороши собой, пользовались вниманием мальчиков и меняли их каждую неделю. Мне так хотелось походить на них, подружиться с ними, стать одной из них. Конечно, они никогда не считали меня равной себе, но, поскольку я держалась спокойно и дружелюбно, они благоволили ко мне, хотя и смотрели свысока. Я научилась смеяться над шутками, которые они отпускали на мой счет, научилась не замечать боли.

Овладение способами контроля над болью открывает человеку дорогу к радости. Сама натура Лесли, сильная и жизнерадостная, боролась с тяготами болезни, но только благодаря решимости девочка смогла перенести физические и душевные страдания, удержала в себе негативные эмоции, не позволила им взять верх. Фактически она сказала себе, что возвращение к нормальной, полноценной жизни возможно для нее лишь через преодоление боли.

В то же время она сумела совладать с негативными эмоциями, вызванными недоброжелательной реакцией сверстников, а ведь их отношение вызывало у нее печаль и стыд. Она научилась даже смеяться над их жестокими шутками и насмешками, проявив удивительную для своего возраста силу характера.

Так я закончила седьмой класс. Я получила хорошие оценки по всем предметам, и у меня появилось несколько друзей. Нельзя сказать, что моя жизнь была очень уж радостной или интересной, но я свыклась с ней, я делала то, что должна была делать для исправления позвоночника. Когда я в очередной раз пришла к своему ортопеду, уже в восьмом классе, он показал мне последние снимки. Мой позвоночник нисколько не выпрямился, наоборот, стал еще хуже. Болезнь прогрессировала, корсет не помог. Я помню, как сидела в кабинете врача и слезы бежали у меня по лицу. Я боялась операции, я злилась, что целых два года носила корсет, прошла через ад, но все мои страдания оказались напрасными — мне все равно нужна была операция. Но потом я вдруг сообразила, что, сделав операцию, я через девять месяцев уже буду здорова, тогда как с корсетом мне придется лечиться еще 4–5 лет.

Я не сомневалась в том, что операция будет успешной. И меня ничуть не беспокоило, что я целых два месяца не буду ходить в школу. Операция действительно прошла успешно, но я плохо помню тот месяц, который провела в больнице, — большую часть времени я была под лекарствами и спала.

Через два месяца я пришла в школу с огромной шиной, прибинтованной к спине от шеи до бедер. Мне было тяжело и неудобно с ней, но она не вызывала у моих одноклассников таких насмешек, как корсет. Как всегда, я много времени посвящала учебе, но теперь чувствовала себя гораздо счастливее, так как знала, что мои мучения скоро закончатся.

То лето изменило всю мою жизнь. Несмотря на то что я по-прежнему носила шину, я поступила в театральную студию и начала брать уроки актерского мастерства. Занятия доставляли мне огромное удовольствие, и, кроме того, я познакомилась с хорошими людьми.

Я подружилась с одной девушкой. Она жила с братом, и я почти все лето провела в их доме. Они жили иначе, чем я, и эта жизнь была гораздо более интересной и насыщенной. Мне нравилось общаться с ними и с их многочисленными друзьями. Все они были старше меня и были классными ребятами, с ними я чувствовала себя увереннее, но главное — они по-настоящему любили меня. Впервые за многие годы я почувствовала себя легко и свободно, я могла не думать о том, как мне «держаться», — с ними я просто была самой собой.

Занятия в театральной студии и дружба с этими людьми помогли мне окончательно преодолеть смущение. Последние два с половиной года я провела словно в панцире, за которым пряталась от насмешек и боли. Я чувствовала себя скованно среди людей и думала, что не способна к общению. Но тем летом меня приняли и признали люди, которыми я восхищалась. Мне было хорошо и радостно с ними, я обрела уверенность в себе, научилась любить себя.

На последнем, заключительном этапе своего долгого пути к выздоровлению Лесли вновь продемонстрировала необыкновенную решимость — она сумела найти такую социальную нишу, которая давала ей возможность для полноценной социальной жизни. У нее хватило решимости на то, чтобы попробовать себя в новой области, и это оказалось ее делом, там она нашла друзей и испытала радость жизни.

История Лесли — образцовый пример преодоления трудностей и обретения заслуженного чувства радости. Несмотря на подростковый возраст, который характеризуется обостренным вниманием к внешности, девочка проявила удивительную волю и упорство в борьбе с физическим недостатком. Ее история также иллюстрирует то сложное переплетение различных эмоций, каким бывают отмечены наиболее значительные эпизоды человеческой жизни, ибо эти эпизоды редко когда вызывают какую-то одну, отдельную, эмоцию. Гораздо чаще бывает так, что две или несколько эмоций, возникая одновременно и регулярно, формируют тот комплекс, который принято называть эмоциональным паттерном. Именно такой эмоциональный паттерн, включавший в себя эмоции стыда, гнева и отвращения, преследовал Лесли до тех пор, пока она не победила его, обнаружив замечательную способность к преодолению негативных эмоций и физической боли.

## РАДОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ни одно из серьезных психических расстройств не вызывается непосредственно эмоцией радости. Наверное, все мы совершали в детстве глупости, дурачились, заливались смехом на уроке. Такой смех, конечно, мешает учебному процессу, но вряд ли может служить поводом для особого беспокойства.

Бытует мнение, что мазохисты испытывают удовольствие от боли, что ощущение боли доставляет им радость, однако нет достоверных научных данных, которые свидетельствовали бы о том, что ощущение боли вызывает у мазохистов истинно радостные переживания. Мазохизм, несомненно, связан с нарушениями отдельных эмоций, однако мы не можем с уверенностью утверждать, что одной из них является эмоция радости. Возможно, мазохист причиняет себе боль, удовлетворяя потребность в самонаказании, порожденную эмоцией вины. «Удовольствие», получаемое мазохистом от ощущения боли, может быть не чем иным, как чувством облегчения, которое вызывается ослаблением чувства вины. Вполне вероятно, что именно эмоция вины порождает у мазохиста потребность испытать боль при половом акте.

Некоторые дети, а порой и взрослые смеются над неудачами других людей. Это смех издевки, которая представляет собой комбинацию радости и презрения. Издевательства могут иметь чрезвычайно негативные последствия для того, на кого они направлены, — человек, все время подвергающийся осмеянию, начинает проявлять

враждебность, его поведение становится неконструктивным. С другой стороны, и у того, кто получает удовольствие только от неудач другого, кто радуется только чужим ошибкам и провалам, тоже может развиться серьезное психологическое расстройство.

Мы уже говорили о том, что радость вызывается победой. Однако если поводом для радости служит победа над ближним, если она является единственным источником радости, то это, опять же, может свидетельствовать о серьезных психологических проблемах. Радость победы — это прекрасное, чудесное переживание, но только в том случае, если эта победа одержана над самим собой, если это личный триумф, связанный с достижением важной, значимой цели. Но если единственным источником радости становится возможность взять верх над ближним, то такая стратегия может стоить человеку физического и душевного здоровья.

## РЕЗЮМЕ

Первое подобие улыбки появляется на лице новорожденного младенца уже в первые часы жизни, но настоящая социальная улыбка появляется лишь спустя несколько недель. Эта улыбка, по-видимому, запрограммирована генетически, она не видоизменяется с возрастом, — меняется лишь эффективность стимулов, активирующих ее. Феномен недифференцированной улыбки, проявляющийся в том, что 3–5-месячный младенец отвечает улыбкой на любое человеческое лицо, можно, вероятно, считать свидетельством того, насколько важно для полноценного физического и психического развития ребенка чувство эмоциональной привязанности, формирующееся в процессе обмена улыбками. Влияние подобных проявлений нежности на формирование отношений между матерью и ребенком и на процесс развития ребенка доказывает важность эмоциональной экспрессии как одной из мотивационных переменных человеческой деятельности.

Смех формируется позже улыбки и проходит в своем развитии несколько стадий. Теоретические и экспериментальные исследования выявили связь между смехом и развитием отдельных когнитивных процессов, но эмоциональная динамика смеха изучена слабо. Смех, как и улыбка, может способствовать формированию межличностных эмоциональных связей, облегчая тем самым социализацию ребенка. Он также открывает дополнительные возможности для познания и обретения нового опыта.

Теория дифференциальных эмоций отличает переживание радости от удовлетворения физиологической потребности, или чувственного удовольствия, хотя последнее может снижать порог возникновения эмоции радости. Переживание радости характеризуется чувством удовлетворения и чувством уверенности в себе, в радости человек чувствует себя любимым и заслуживающим любви. Радостные переживания варьируют по шкале активности — рецептивности, или активности — пассивности. Улыбка и смех как выражение радости легко распознаются, однако улыбка взрослого человека может служить также способом приветствия.

При обсуждении причин радости необходимо учитывать тот факт, что радость является скорее побочным продуктом, нежели прямым следствием мыслей и дей-

ствий, направленных на ее достижение. Радостное переживание может возникнуть и при уменьшении стимуляции, вызывающей негативное эмоциональное состояние, и при виде хорошо знакомого человека, и в процессе творчества.

С эволюционной точки зрения, эмоция радости вместе с эмоцией интереса обеспечивает социализацию человека. Можно предположить, что взаимный обмен улыбками между матерью и ребенком, облегчая процесс взаимодействия между ними и способствуя формированию взаимной эмоциональной привязанности, увеличивает шансы младенца на выживание и обеспечивает формирование социальной структуры, в которой ребенок может обучаться и расти. На психологическом уровне эмоция радости повышает толерантность индивида к фрустрации, его чувство уверенности в себе. Релаксирующее влияние радости защищает человека от разрушительного азарта постоянной погони за успехом.

Прямое, непосредственное обучение радостным переживаниям невозможно, однако родители могут научить им ребенка косвенно, деля с ним свою радость, демонстрируя такой стиль жизни, который благоприятствует радостным переживаниям. Генетические, социально-экономические и культурные факторы играют немаловажную роль в формировании индивидуальных порогов радости. Биологически здоровые дети при достаточном разнообразии окружающей среды демонстрируют поразительную способность находить такие забавы и игры, которые доставляют им радость.

Эмоция радости взаимодействует с другими эмоциями, а также с перцептивно-когнитивными процессами и поведением. Она может замедлять деятельность человека, но она же может пробуждать его интуицию и творческие способности.

Индивидуальные различия в порогах радости порождают разнообразие жизненных стилей. Для некоторых людей возбуждение и радость находятся в конфликте между собой, когда они сравнивают преимущества спокойствия, с одной стороны, и энергичного стремления к цели — с другой.

Экспериментальные исследования эмоции радости у взрослых углубили наше понимание предпосылок и последствий данной эмоции, а также ее переживания. Результаты некоторых исследований говорят о существовании половых различий в частоте радостных и счастливых переживаний у студентов. Одно из глубинных исследований счастья обнаружило значимую связь между личностными характеристиками, порогами радости и типами радостных переживаний. Данные психофизиологических исследований указывают на возможность дифференциации радости на основе нейрофизиологических показателей.

Несмотря на то что радость не является целью человеческой деятельности, мы можем определить те препятствия, которые встанут на ее пути, — такие как чрезмерный контроль и догматизм в отношении вопросов воспитания, секса и морально-этического развития. Обучение контролю над отрицательными эмоциями и отказ от чрезмерных ограничений и запретов порождают в человеке особую открытость, готовность к эмоциональному опыту, которые, в свою очередь, создают благоприятную почву для самореализации и радости.

Брэдберн (Bradburn, 1969) обнаружил, что социально активные люди, эмоциональный опыт которых отличается большим разнообразием, чаще испытывают позитивные эмоции. Высокий социально-экономический статус, помогающий избежать однообразия и монотонности жизни, также положительно коррелирует с по-

зитивными эмоциями. Однако Брэдберн отмечает, что деньги и социальное положение «могут способствовать радости, но не в состоянии устранить печаль» (р. 226), и это замечание еще раз подтверждает тезис об относительной независимости позитивной и негативной эмоциональности.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Bainum C. K., Lounsbury K. R., Pollio H. R.* The development of laughing and smiling in nursery school children. — *Child Development*, 1984, 55, 1946–1957.

Исследованы различные влияния на младенческую улыбку, оказываемые вниманием матери, чужим взрослым и привлекательными игрушками. Также показана роль удовольствия в играх и общении.

*Harris P. L., Johnson C. N., Hutton D., Andrews G., Cooke T.* Young children's theory of mind and emotion. — *Cognition and Emotion*, 1989, 3, 379–400.

Исследуется влияние мнений и желаний детей на их восприятие чужих эмоциональных реакций, а также взаимосвязь их предположений о последствиях события и регуляции эмоций.

*Isen A. M., Daubman K. A., Nowicki G. P.* Positive affect facilitates creative problem solving. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52(6), 1122–1131.

Остроумное исследование, показывающее эффект присутствия позитивного аффекта на творческое поведение. Понятие «позитивного аффекта» включает черты различных эмоций: интереса и удовольствия.

*Jones S. S., Raag T.* Smile production in older infants: The importance of a social recipient for the facial signal. — *Child Development*, 1989, 60, 811–818.

*Rosenhan D. L., Underwood B., Moore B.* Affect moderates self-gratification and altruism. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, 30(4), 546–552.

Проанализировано воздействие вызванных внешними причинами радости и печали на детское поведение при самопоощрении и при помощи другим.

*Sroufe L. A., Wunsch J. P.* The development of laughter in the first year of life. — *Child Development*, 1972, 43, 1326–1344.

Исследование, посвященное развитию смеха и видам вызывающих его стимулов на различных этапах умственного развития ребенка в первый год жизни.

# РАДОСТЬ. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ

В последние десятилетия было проведено несколько эмпирических исследований позитивной эмоциональности как личностной черты, и результаты этих исследований подтвердили предположение о существовании индивидуальных различий в количестве и частоте переживания людьми позитивных эмоций. Было обнаружено, что способность к переживанию позитивных эмоций не подвержена изменениям на протяжении всей человеческой жизни. Кроме того, эти исследования показали, что позитивная эмоциональность как личностная черта относительно независима от негативной эмоциональности как личностной черты. Человек может иметь высокие или низкие показатели как по одной из них, так и по обеим (Diener, Emmons, 1984; Tellegen, 1982). Так, например, было выявлено, что именно позитивная, а не негативная эмоциональность помогает дифференцировать тревогу и депрессию — два синдрома, которые имеют ряд общих характеристик (Blumberg, Izard, 1986; Watson, Clark, Carey, 1988). Концепция позитивной эмоциональности, несомненно, включает в себя такие эмоции, как интерес и радость. Мы располагаем результатами нескольких экспериментальных исследований, изучавших главным образом эмоцию радости.

Последние разработки могут значительно облегчить эмпирическое изучение эмоции удовольствия—радости. По крайней мере одна из методик, разработанных для изучения темперамента у новорожденных детей, включает в себя такой параметр, как предрасположенность к улыбке и смеху (Rothbart, 1973), есть также методы для объективного измерения улыбки у новорожденных и маленьких детей (например, Izard, 1978). Результаты отдельных исследований с применением этих методов позволяют предположить, что способы выражения радости у младенцев относительно постоянны. Однако было бы преждевременно интерпретировать эти данные как аргумент в пользу утверждения, что уже в раннем развитии индивида радость выступает в качестве индивидуальной черты.



## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИИ РАДОСТИ У РЕБЕНКА

Поскольку радость не может быть непосредственным результатом волевого усиления или целью деятельности, процесс развития эмоции радости у ребенка протекает несколько иначе, чем процесс развития эмоции интереса—возбуждения. Родители не могут «обучить» ребенка радости, не могут выстроить для него модель поведения, гарантированно ведущую его к счастью. Они могут лишь развлекать и забавлять ребенка, вовлекать его в игры, способствующие пробуждению эмоции радости. Подобные переживания радости очень важны для нормального развития ребенка, но они кратковременны и зависят от душевной щедрости окружающих его людей. Родители могут и должны делиться своей радостью с ребенком, позволяя ему переживать эту эмоцию косвенно, но в конечном итоге человек должен сам открыть для себя радость — только тогда она станет частью его жизненного стиля.

### Генетические факторы

Способность к эмоции радости — так же как способность испытывать интерес или умственные и художественные способности — индивидуальна и генетически детерминирована. Одни люди рождаются с высоким порогом эмоции радости, и это непосредственно влияет на их жизнь — на то, насколько они ощущают себя счастливыми, благополучными и уверенными. Ведь жизнерадостность человека во многом определяет отношение к нему окружающих людей, сказывается на развитии его социальной Я-концепции (Fitts, 1971) — совокупности представлений о том, как его воспринимают окружающие. Другие люди, наоборот, от рождения имеют большую способность к переживанию радости, и, соответственно, порог возбуждения радости у таких людей будет ниже.

Изучение эмоциональной экспрессии новорожденных (Izard et al., 1980) и маленьких детей (Washburn, 1929) подтверждает гипотезу о генетических детерминантах радости. Так, при наблюдении за русскими детьми, воспитанниками детского дома, были обнаружены значительные индивидуальные различия в частоте улыбок и смеха, хотя дети росли в одинаковых условиях и были окружены одинаковой заботой и вниманием персонала (Izard, 1977).

В своих ранних работах, посвященных исследованию смеха, Уошберн (Washburn, 1929) выявила у своих испытуемых значительные индивидуальные различия. Она предъявляла детям различные стимулы и регистрировала их реакцию. Четверо из наблюдаемых ею детей впервые засмеялись уже в возрасте 12 недель, тогда как у одного ребенка не удавалось вызвать смех вплоть до 52-недельного возраста. Макгрейд (McGrade, 1968) обнаружила, что «стрессовая реакция», возникающая у ребенка в ответ на отнятие соски в возрасте 3–4 дней, практически не подвержена изменениям вплоть до 8-месячного возраста. Кроме того, она обнаружила, что дети, которые в возрасте 3–4 дней менее активно реагировали на отнятие соски, в дальнейшем, в возрасте 8 месяцев, становились более жизнерадостными, активными, менее напряженными.

### Социально-экономические и культурные факторы

Различные культуры и субкультуры предоставляют человеку разные возможности для переживания радости. Ниже мы рассмотрим некоторые из специфических причин, препятствующих переживанию радости, пока же ограничимся замечанием о том, что экономические, социальные и культурные условия, порождающие у индивидов усталость и скуку, условия, в буквальном смысле вынуждающие людей бороться за выживание, способствуют негативным эмоциональным переживаниям и препятствуют переживанию радости (Coles, 1971; Davis, Dollard, 1940). Однако можно также предполагать, что скудость стимуляции, поступающей из окружающей среды, в большей мере сказывается на развитии эмоции интереса, нежели эмоции радости; во всяком случае, это справедливо для таких обедненных условий, в которых человек не страдает физически, которые не вызывают хронической неудовлетворенности базовых потребностей. Дети обладают поразительной способностью к творчеству, любой имеющийся под рукой предмет они умеют превратить в игрушку, в источник радости, но если окружающая их среда дает мало пищи для развивающегося мозга, то эмоция интереса не возникает, и это непосредственно сказывается на развитии навыков и умений.

### Социализация радости

Поскольку радостное переживание можно рассматривать в качестве побочного продукта деятельности, направленной на достижение некой эмоционально значимой цели, то и социализация радости, по-видимому, выступает как эпифеномен социального развития ребенка.

Формирование и развитие эмоции интереса у ребенка в какой-то степени зависят от родителей. Родители могут способствовать развитию интереса у ребенка, показывая ему разнообразные предметы, посещая с ним новые места, знакомя с разными людьми, привлекая внимание ребенка к новым свойствам знакомых предметов, помогая по-новому увидеть их. Так же легко ребенок усваивает, чего следует бояться, что вызывает гнев, отвращение или презрение, однако вам вряд ли удастся научить его радоваться.

В любом случае, для того чтобы человек «научился» какой-то эмоции, он должен хотя бы раз испытать ее, должен узнать, какие активаторы могут ее вызывать. И это особенно справедливо в отношении эмоции радости.

Только пробуждая радость в ребенке, можно убедиться в том, что эта эмоция развивается, что жизнь ребенка достаточно насыщена радостными переживаниями. Если родители обладают хорошо развитой способностью к радости, умеют радоваться разным людям, разнообразным событиям и явлениям окружающего мира, если круг этих активаторов радости широк и разнообразен, то и у ребенка посредством механизмов социального научения формируется радостное мировосприятие.

## РАЗВИТИЕ УЛЫБКИ И СМЕХА

Обзор литературы по проблемам развития смеха и улыбки у детей, проведенный различными исследователями (Charlesworth, Kruetzer, 1973; Vine, 1973; Sroufe, Wunsch, 1972; Rothbart, 1973), показывает, что эта проблема еще не исследована в полной мере, однако мы имеем возможность обобщить наработанные к настоящему времени гипотезы и результаты.

### Развитие улыбки у новорожденных детей

В настоящее время считается установленным, что реакция улыбки является врожденной и универсальной (Darwin, 1877; Goodenough, 1932; Thompson, 1931; Tomkins, 1962; Wolff, 1963; Eibl-Eibesfeldt, 1972). Вольфф (Wolff, 1963) детально исследовал улыбку новорожденных детей. Наблюдая за младенцами в течение четырех часов в день в первые пять дней жизни и в течение десяти часов в шестой день жизни, он обнаружил, что в период от двух до двенадцати часов после рождения на лице младенца отмечаются движения, морфологически напоминающие улыбку. Эти движения возникали во сне и рассматривались автором как спонтанные и рефлекторные. Собственно улыбка возникала на лице младенца в первую неделю жизни в ответ на различные звуковые стимулы, в том числе в ответ на высокий человеческий голос. Последующие наблюдения показали, что широкая, ясная улыбка возникает приблизительно на третьей неделе жизни в ответ на звук высокого голоса. Но уже к пятой неделе сам по себе человеческий голос не вызывает у младенца улыбку (теперь младенец реагирует на него звуковым ответом), к этому возрасту в качестве активаторов улыбки начинают выступать различные зрительные стимулы, в том числе вид человеческого лица. На втором и третьем месяце жизни ребенок уже улыбается спонтанно, а не только в ответ на внешние раздражители. По мнению Вольффа, наиболее универсальным стимулом для улыбки можно считать вид человеческого лица.

В результате серии исследований, проведенных в Академии медицинских наук в Москве, М. Ю. Кистяковская (1965) обнаружила, что комплекс оживления (положительная эмоциональная реакция, включающая улыбку) наблюдается у здоровых детей к концу первого — началу второго месяца жизни. Кроме улыбки, комплекс оживления проявляется быстрыми генерализованными движениями с попеременным сгибанием и выпрямлением конечностей, учащением дыхания, голосовыми реакциями и морганием. Некоторые выводы, к которым пришла Кистяковская, имеют важное значение для родителей и воспитателей: 1) взрослый может вызывать позитивную эмоцию у младенца, просто обеспечивая его слуховыми и зрительными впечатлениями, тем самым развивая его способность к визуальной концентрации; 2) своевременное и полное удовлетворение первичных потребностей младенца значительно снижает вероятность возникновения негативных эмоций и создает условия для позитивного эмоционального развития; 3) позитивные эмоции способствуют длительной и устойчивой визуальной концентрации.

В классическом исследовании Шпитца и Вольфа (Spitz, Wolf, 1946) было обнаружено, что в возрасте от двух до пяти месяцев ребенок реагирует улыбкой на любое человеческое лицо. Примерно на четвертом-пятом месяце ребенок начинает отличать мать от других людей, и после этого возраста лицо незнакомого человека редко вызывает у него улыбку, он теперь отдает явное предпочтение материнскому лицу и другим знакомым лицам. Основываясь на результатах своего интенсивного изучения младенческой улыбки, Шпитц и Вольф пришли к выводу, что эмоции играют первостепенную роль в общем развитии ребенка, а также «в развитии любых форм человеческой деятельности, будь то процессы восприятия, памяти, выработка физических навыков, изобретательность или понимание» (р. 94).

Эффект, который производит улыбка ребенка, ее воздействие на чувства матери подтверждают истинность гипотезы о мотивационной роли эмоций и эмоциональной экспрессии. Улыбка ребенка вызывает встречную улыбку матери, она способствует формированию эмоциональной привязанности, формированию теплых, нежных отношений между матерью и ребенком.

Эмд и Кёниг (Emde, Koenig, 1969) изучали взаимосвязь младенческой улыбки с такими организмическими состояниями, которые вызывают плач, беспокойство, настороженность, а также с состоянием дремоты и различными фазами сна. Их испытуемыми были 30 здоровых новорожденных младенцев. На протяжении 45 серий наблюдений исследователи зарегистрировали 194 улыбки, 190 из которых появились во сне, во время фазы быстрых движений глаз (БДГ-сон). Столь небольшое количество улыбок, появившихся при других организмических состояниях, позволило авторам заключить, что в первые дни жизни младенец улыбается преимущественно, если не исключительно, во сне, во время фазы БДГ.

Эмд и Кёниг также обнаружили, что 16 детей, матери которых на протяжении восьми часов родов получали депрессанты, улыбались значительно меньше, чем младенцы, матери которых не получали этих медикаментов. Авторы считают, что обнаруженная ими закономерность согласуется с результатами более ранних исследований, выявивших, что лекарства, принимаемые матерью во время родов, неблагоприятно сказываются на сосательной активности ребенка (Kron, Stein, Goddard, 1956) и на его способности к зрительной фиксации (Stechler, 1964) в первые дни жизни.

В ходе исследования Эмд и Кёниг получили достоверные данные о том, что младенческая улыбка не связана с такой функцией пищеварительной системы, как выделение газов. В качестве индикатора скопления газов в кишечнике ребенка исследователями рассматривались отрыжка и срыгивание пищи; только 1 % из 138 проявлений газовой выделительной совпадал по времени с улыбкой; 76 % этих проявлений приходились на время кормления, но только 13 % из всех зарегистрированных улыбок наблюдались во время кормления.

Эмд и Кёниг считают, что первая улыбка новорожденного еще не наполнена тем «смыслом», который несет в себе социальная улыбка. Мимические движения новорожденного, напоминающие улыбку, возникают спонтанно, они связаны с внутренним состоянием ребенка, в то время как социальная улыбка, как правило, вызвана присутствием другого человека. Однако авторы предполагают, что в основе неонатальной и социальной улыбок лежат сходные нейрофизиологические механизмы; они склоняются к выводу, что новорожденный ребенок улыбается и хмурится во



*Рис. 7-1. Широкая младенческая улыбка на лице 3-недельной девочки (слева) возникла непосредственно после того, как мать покормила ее грудью, однако факты свидетельствуют о том, что между младенческой улыбкой и пищевыми функциями нет никакой связи. Улыбка новорожденного малыша (справа): фотография сделана через 48 часов после рождения.*

время БДГ-сна в результате активности лимбической системы, той области мозга, которая, по общепризнанному мнению, связана с человеческими эмоциями.

Резюмируя, можно сказать, что улыбка как способ эмоциональной экспрессии имеет врожденную природу, что она является генетически запрограммированной реакцией, обеспечивающей формирование эмоциональной привязанности между матерью и младенцем и способствующей развитию социальных связей ребенка. Морфологическое подобие улыбки появляется уже в первые часы жизни ребенка, а настоящая улыбка оживляет его лицо к концу третьей недели жизни. Феномен недифференцированной улыбки, проявляющийся в том, что 3–5-месячный младенец отвечает улыбкой на любое человеческое лицо, можно, вероятно, считать свидетельством того, насколько важно для полноценного физического и психического развития ребенка чувство эмоциональной привязанности, формирующееся в процессе обмена улыбками. Улыбка и ее влияние на формирование привязанности между матерью и младенцем самым наглядным образом подтверждают мотивационное значение эмоций и эмоциональной экспрессии в человеческом общении.

### Развитие смеха

Ряд наблюдателей сообщает о том, что ребенок впервые начинает смеяться в возрасте 5–9 недель (Church, 1966; Darwin, 1877; Major, 1906). Вольфф (Wolff, 1966) записывал голосовые реакции 5-недельных младенцев и давал прослушивать записи взрослым — и большинство взрослых определяли эти реакции как смех. Смех, как правило, связан с радостным переживанием, которое отлично от простого чувствен-

ного удовольствия. Так, удовольствие от сосания само по себе не вызывает у ребенка смеха (Rothbart, 1973).

Уошберн (Washburn, 1929) одна из первых осуществила эмпирическое исследование младенческого смеха. Для того чтобы вызвать смех у ребенка, она использовала несколько стимульных ситуаций, большинство из которых, однако, включали в себя интенсивную звуковую и тактильную стимуляцию (например, ритмичные хлопки в ладоши). Используя подобный ограниченный набор стимулов, она не обнаружила возрастных различий в частоте смеха, возникающего в ответ на различную стимуляцию, как не обнаружила и связи между частотой смеха и уровнем развития младенца.

Сроуф и Вунш (Sroufe, Wunsch, 1972) провели гораздо более обширное исследование, посвященное онтогенезу смеха. Основываясь на работе Уошберн и положениях других авторов (Bergson, 1911; Darwin, 1872; Koestler, 1964; Hebb, 1949), они использовали более разнообразный набор стимулов, чем те, которые использовала в своем исследовании Уошберн, и провели серию систематических экспериментов на большой выборке младенцев. В первом из них испытуемыми стали 70 здоровых детей (29 мальчиков, 41 девочка) в возрасте от четырех месяцев до года. Используемые экспериментаторами 24 стимульные ситуации были разбиты на четыре категории: звуковые (например, высокий пронзительный голос), тактильные (например, целование младенца в животик), социальные (например, игра в прятки), зрительные (например; ползающая по полу мать). Во всех случаях тестовые стимулы предъявлялись ребенку дома матерью, и она же совместно с независимыми экспертами оценивала, смеется ребенок или нет в ответ на предъявляемый стимул. Исследователи предположили, что стимулы, восприятие которых требует большего участия когнитивных процессов (в частности, зрительные и социальные стимулы), будут вызывать смех в более старшем возрасте, чем те стимулы, которые могут усваиваться и при более низком уровне когнитивного развития (тактильные и звуковые стимулы).

Благодаря более разнообразному набору стимулов, чем набор, использовавшийся в опытах Уошберн, исследователи обнаружили положительную корреляцию между количественными показателями смеха и возрастом младенца. Они также обнаружили возрастные различия в эффективности стимуляции, особенно при сравнении детей 7–9 месяцев и 10–12 месяцев. Старшие дети гораздо чаще смеялись в ответ на зрительные и социальные стимулы, тогда как младшие — в ответ на тактильную и звуковую стимуляцию. Для 4–6-месячных детей девять из одиннадцати вызывающих смех стимулов были представлены звуковым или тактильным раздражителем. Самая эффективная социальная стимуляция для 4–6-месячных детей (игра «забавно-забавно») включала в себя как звуковые, так и тактильные раздражители.

Другой эксперимент, проведенный этими же авторами, отличался более стандартизированной и менее оживленной процедурой предъявления тестовых стимулов, и поэтому, вероятно, экспериментаторам реже удавалось вызвать у детей реакцию смеха; однако результаты этого эксперимента аналогичны результатам первого. В среднем реакция смеха у детей возникала: в ответ на тактильные стимулы — в 6  $\frac{1}{2}$  месяца; на слуховые — в 7 месяцев; на социальные — в 8 месяцев; на зрительные — в 10  $\frac{1}{2}$  месяцев. Средний возраст возникновения реакции смеха в ответ на наиболее «трудные» в когнитивном плане стимулы составлял 11  $\frac{1}{2}$  месяца, и это

подтвердило гипотезу авторов о том, что стимулы, предъявляющие наибольшие требования к когнитивным функциям, могут вызвать смех только у более старших детей. Исследователи также выявили связь ( $r = 0,69$ ,  $p < 0,05$ ) между развитием реакции смеха и моторным развитием ребенка, обнаружив статистически значимую связь между показателями возраста, в котором ребенок начинал ползать, и возрастом, в котором он реагировал смехом на ползание матери по полу.

По мнению Сроуфа и Вунша, результаты их исследований в целом согласуются с принципом когнитивной конгруэнтности (Zigler, Levine, Gould, 1967): ребенок чаще смеется над теми шутками (неконгруэнтностью), которые лежат на границе его растущих возможностей, а не над слишком очевидными или выходящими за границы его понимания. Макги (McGhee, 1971a, 1971b) внес некоторые поправки в этот закон. Измеряя развитие специфических когнитивных процессов у своих испытуемых, он подтвердил роль когнитивной конгруэнтности в развитии когнитивных процессов. Однако в более позднем исследовании (McGhee, 1974) он обнаружил, что по мере взросления человека роль когнитивной конгруэнтности снижается, и на первое место выходят такие факторы, как тип аффекта, выступающего в ситуации неконгруэнтности, и аффективное состояние (настроение).

Результаты посвященных изучению развития смеха исследований Сроуфа и Вунша подтверждают гипотезу о мотивационной и детерминирующей роли эмоций в поведении. Так, авторы пишут: «Мы неоднократно наблюдали, что младенец, когда плачет, откидывается назад и отворачивается от стимула, а когда смеется — сохраняет ориентацию на стимул, тянется к нему, желая продления смешной ситуации» (Sroufe, Wunsch, 1972, p. 1341). Очевидно, что направленность и интенсивность поведенческих актов младенца связаны с переживаемой им эмоцией.

Анализируя функции младенческого смеха, Ротбарт (Rothbart, 1973) выдвинула убедительный аргумент в пользу того, что нельзя сводить функции смеха только к снятию напряжения. Она утверждает, что если бы возбуждение, возникшее вследствие противоречивых или незнакомых стимулов, всегда вызывало у младенца негативные реакции (страдание, страх), то мать или воспитатель всегда стремились бы успокоить ребенка, оградить его от воздействия раздражающего стимула. Однако очень часто младенец реагирует на такие стимулы смехом, и тогда мать или воспитатель скорее склонны повторить стимуляцию, тем самым давая ребенку возможность исследовать ситуацию. Ротбарт предполагает, что игры, вызывающие у младенца смех, выполняют две функции, способствуя, во-первых, развитию его общей системы ожиданий и, во-вторых, приобретению ребенком социального опыта, пониманию того, что человек своими действиями (в данном случае, экспрессивным поведением) влияет на действия других людей. Эти замечания Ротбарт, равно как и наблюдения других теоретиков и исследователей, служат веским аргументом в пользу адаптивного значения младенческого смеха.

Ротбарт справедливо акцентирует внимание на том, что именно ребенок своим плачем или смехом инициирует поведение, связанное со взаимодействием матери и ребенка. Плачущий ребенок побуждает мать проявить заботу о нем, успокоить его; точно так же, когда попытки матери рассмешить ребенка, вовлечь его в игру остаются безуспешными, ребенок своей безучастностью прекращает игру, побуждает мать искать новые стимулы для возбуждения.

## Понимание юмора

Юмор в его лучших проявлениях связан с эмоцией радости, но в тех случаях, когда его острое направлено в адрес других людей, он может сопровождаться гневом или презрением (как при насмешке), может порождать чувство вины. Чувство юмора является функцией аффективных и когнитивных процессов. Теория дифференциальных эмоций рассматривает юмор как особый тип аффективно-когнитивного взаимодействия. Пробуждающие смех игры в младенческом возрасте создают предпосылки развития чувства юмора; в конечном итоге способность к пониманию юмора зависит от того, насколько гармоничным было раннее развитие человека, насколько свободно он мог выражать те внезапные вспышки радости, которыми сопровождаются некоторые когнитивно-аффективные процессы.

Зилман и его сотрудники (Cantor, Bryant, Zillman, 1974) изучали роль предшествующего возбуждения, или так называемого «переноса возбуждения» («excitation transfer», Zillman, 1971) в способности к пониманию юмора. Они обнаружили, что следовое возбуждение как от положительных (в частности, сексуальных), так и от отрицательных (вызывающих страдание, страх) стимулов улучшает последующее понимание карикатур и шуток.

Левенталь и его сотрудники описали информационную модель понимания юмора, которая включает в себя процессы восприятия, интерпретации, интеграции и заключительное суждение. Авторы полагают, что каждая стадия представлена специфическими процессами и что на любой из них могут проявляться половые различия.

Эксперимент Левенталья и Мейса (Leventhal, Mace, 1971) заключался в том, что детям показывали комедию, но при этом предлагали либо подавлять смех («воздержитесь от смеха»), либо поощряли его («смейтесь сколько вам хочется»). Результаты эксперимента подтвердили гипотезу о том, что экспрессивное поведение (смех) повышает интенсивность субъективного переживания, и это согласуется с положениями тех теорий, которые связывают мимические и переживательные аспекты эмоций.

В другом исследовании (Cupchik, Leventhal, 1974) экспериментаторы, показывая испытуемым видеозапись смеющихся людей и видеозапись их собственного смеха, обнаружили, что наблюдение за чужими и собственными экспрессивными реакциями по-разному воздействует на мужчин и на женщин. Женщины при виде смеющихся людей становились более экспрессивными и гораздо выше оценивали предложенные им карикатуры; однако наблюдение за собственным смехом приводило к снижению этих оценок. У мужчин же наблюдение за смеющимися людьми и собственными экспрессивными реакциями приводило к более четкой дифференцировке хороших и плохих карикатур. На основании полученных результатов авторы предположили, что женщины более восприимчивы к экспрессивным реакциям как таковым, тогда как мужчины более восприимчивы к содержанию информации. Последующий эксперимент подтвердил это предположение. Так, было обнаружено, что женщины более восприимчивы «к смеху людей на вечеринке», тогда как мужчины «больше смеются шуткам, сопровождающим учебный процесс» (Leventhal, Cupchik, 1975).

Вышеизложенные эмпирические результаты и предположения получили подтверждение в дальнейших исследованиях (Leventhal, Cupchik, 1977), и это позволи-



ло авторам заключить, что женское понимание юмора, по сравнению с мужским, больше основано на чувствах и что чувства являются функцией экспрессивности поведения.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РАДОСТИ С ПЕРЦЕПТИВНО-КОГНИТИВНЫМИ ПРОЦЕССАМИ И ДЕЙСТВИЕМ**

Взаимодействие эмоции радости с перцептивными процессами очевидно. Любое ощущение покажется вам гораздо более приятным в радости, нежели в печали или при переживании любой другой отрицательной эмоции. В радости и розы краснее, и фиалки голубее, и солнце ярче; даже дождь, который при других обстоятельствах был бы неприятной помехой, бодрит или, наоборот, успокаивает вас. Именно в радости мы воспринимаем мир «сквозь розовые очки». Эти очевидные изменения в перцептивной системе, вызванные эмоцией радости, повышая порог возникновения негативных эмоций, делают человека уверенным, терпимым и великодушным. Не менее благотворное действие оказывает радость и на когнитивные процессы; проблемы, тревожившие человека, отступают, — человек либо разрешает их, либо они перестают беспокоить его.

Однако эмоция радости может приводить и к снижению продуктивности мышления. Если решение стоящей перед человеком проблемы требует усилий и упорного труда, то в радости человек может просто забыть о ней, оставить ее неразрешенной. Поэтому в некоторых ситуациях интеракция «радость — когнитивный процесс» может иметь парадоксальный характер. Какой бы интеллектуальной деятельностью не был занят человек, если она вызывает у него чувство радости, то переживание радости может затормозить деятельность, направленную на решение проблемы, снизить мотивацию человека. Эти изменения в скорости и мотивации могут отсрочить интеллектуальное или творческое достижение, а иногда — даже сделать его невозможным. Однако в некоторых случаях этот парадокс вполне разрешим. Если интерес и возбуждение вызывают чрезмерное «ускорение», «форсирование» интеллектуальной активности, тогда эффект замедления, вызываемый эмоцией радости, может повысить продуктивность деятельности.

## **Дезадаптивные интеракции радости с когнитивными процессами и действием**

Возможные дезадаптивные последствия интеракции «радость — когнитивный процесс» с наибольшей наглядностью иллюстрируются описанием роли радости в формировании зависимости (Tomkins, 1962). О формировании зависимости можно говорить тогда, когда какой-то объект становится для человека единственным или основным источником положительной эмоции и/или способом предотвращения отрицательной эмоции. Зависимость в какой-то мере сходна с привычкой, которая выражается в привязанности человека к хорошо знакомым предметам окружения; человек может привыкнуть к любимому креслу, к джинсам, к теннисной ракетке

и т. п. Однако зависимость, в отличие от привычки, представляет собой гипертрофированную и практически необратимую привязанность.

Формирование психологической зависимости происходит при непосредственном участии эмоций радости и интереса. Томкинс выделяет два условия формирования зависимости. Во-первых, физическое или воображаемое присутствие объекта должно вызывать у человека сильную радость или возбуждение. Во-вторых, отсутствие объекта или возможность его отсутствия в будущем должно вызывать у человека сильную отрицательную эмоцию. Когда этот комплекс эмоционально-когнитивных реакций становится устойчивой характеристикой отношения человека к объекту, то это отношение можно назвать психологической зависимостью.

Не всякая зависимость приводит к негативным последствиям. Человек может привыкнуть к процессу обучения, к творчеству. В западном обществе стремление к достижениям тоже становится своего рода привычкой; для многих людей наличие желаемых признаков успеха (которые служат символами социального статуса) является мощнейшим источником позитивных эмоций, а их отсутствие вызывает негативные эмоции.

## ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ РАДОСТИ

В исследовании, направленном на изучение паттерна эмоций в радостной ситуации (Izard, 1972), испытуемых просили назвать события и явления, которые вызывают у них радость. Большинство событий, названных испытуемыми, были так или иначе связаны с близкими, любимыми людьми. Эти ситуации можно разделить на три группы: а) ситуация, в которой вы приносите счастье любимому человеку (жертвы во имя любимого человека; тем или иным образом выраженный благодарный отклик близкого человека; чувство, что вы дарите ему радость); б) когда вы видите, что любимый человек старается сделать вам приятное; в) когда любимый человек разделяет ваши переживания.

Общение с друзьями тоже довольно часто упоминалось испытуемыми как радостная ситуация. В качестве активирующих событий испытуемые называли встречу с друзьями после долгой разлуки или непринужденное времяпрепровождение с друзьями.

Различные формы деятельности, начиная от «творческого, интуитивного мышления» и кончая работой над сложным проектом, также упоминались как источник радостных переживаний. Однако никто из опрошенных не говорил о том, что он занимается той или иной деятельностью для того, чтобы испытать радость.

Мы уже отмечали, что радость отлична от чувственного удовольствия, являющегося результатом удовлетворения базовой потребности, хотя чувственное удовольствие может способствовать возникновению радостных переживаний. Возможно, именно поэтому некоторые испытуемые описали ситуации радости, связанные с чувственным удовольствием. В ряду таких ситуаций назывались интимный ужин с представителем противоположного пола и сексуальная близость.

Метод, с помощью которого мы исследуем причины и следствия базовых эмоций, описан нами в главе 4. Результаты исследования по изучению причины и след-

Таблица 7-1

**Причины и последствия радости**

	Ответы	Число испытуемых, давших ответ* (%)
<b>Причины радости</b>		
<i>Чувства</i>		
1. Удовольствие		31,5
2. Возможность отвлечься от проблем и конфликтов, расслабленность, ощущение комфорта		26,9
3. Уверенность в себе, успешность		25,4
4. Ощущение, что тебя принимают, что ты нужен, что ты можешь что-то дать другим людям		11,5
5. Другие чувства		4,6
<i>Мысли</i>		
1. Мысли о приятных, счастливых событиях		26,9
2. Мысли о конкретном человеке или конкретной деятельности		23,8
3. Мысли об определенных действиях других людей		21,5
4. Мысли о своих способностях, о своем успехе		12,3
5. Мысли о благополучии в будущем		6,2
6. Мысли о том, что тебя принимают, что в тебе нуждаются, что ты можешь что-то дать другим людям		3,8
7. Другие мысли		5,4
<i>Действия</i>		
1. Занятия любимым делом		32,3
2. Успешное выполнение дела		28,5
3. Помощь людям		14,6
4. Действия, выполняемые совместно с определенным человеком		11,5
5. Исполнение долга		6,9
6. Стимулирующая и возбуждающая деятельность		4,6
7. Другие действия		1,5
<b>Последствия радости</b>		
<i>Чувства</i>		
1. Удовольствие—радость		51,1
2. Чувство облегчения, расслабленности, покоя		27,7
3. Уверенность в себе, в успехе		5,8
4. Интерес—возбуждение		5,1
5. Желание разделить радость с другими		2,9
6. Чувство здоровья, активности, энергичности		2,9
7. Чувства по отношению к определенному человеку или деятельности		1,4
8. Другие чувства		2,9
<i>Мысли</i>		
1. Приятные, счастливые мысли		40,9
2. Мысль о том, что «жизнь — хорошая штука»		16,8
3. Мысли о любимых вещах и занятиях		13,9
4. Мысли о радостном событии		9,5
5. Мысли, связанные с чувством уверенности в себе		4,4
6. Мысли о том, что другие разделяют твою радость		4,4
7. Чувство благодарности		3,6
8. Мысли о достигнутых успехах		2,9
9. Мысли о конкретном человеке или деятельности		1,4
10. Другие мысли		2,2
<i>Действия</i>		
1. Занятие любимым делом		27,7
2. Выражение радости вербально или физически		19,0
3. Разделение радости с другими, дружелюбные поступки		13,1
4. Действия, нацеленные на продление радости		9,5

5. Беззаботность, беспечность	6,6
6. Усилия, направленные на успешное выполнение дела	4,4
7. Действия, исполненные тихой радости	2,9
8. Другие действия	11,6

\* N — около 130 студентов колледжа.

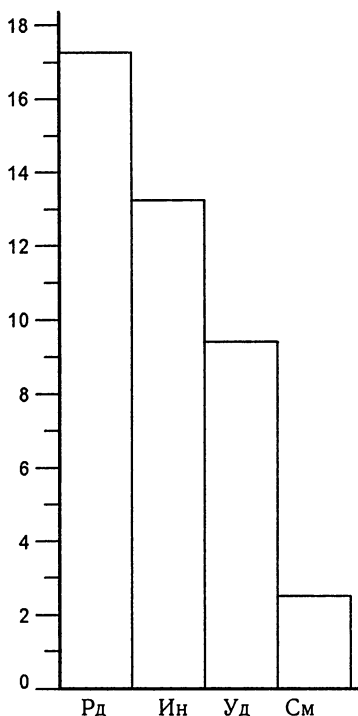
ствия эмоции радости представлены в табл. 7-1. Мы попытались свести воедино причины и последствия радости, для того чтобы читатель мог в полной мере оценить все разнообразие явлений, вызывающих радость и порождаемых ею. Как и в случае любой другой эмоции, индивидуальные причины и следствия радости крайне специфичны.

## СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ РАДОСТИ

Исследование Бартлета—Изарда, подробно описанное в главе 4, показало, что профиль эмоций в воображаемой ситуации радости имеет больше сходства с эмоциональным профилем ситуации интереса, чем с профилем какой-либо другой эмоционально значимой ситуации. Эмоциональный профиль ситуации радости, выявленный при помощи ШДЭ, представлен на рис. 7-2. Как и ожидалось, ситуация радости характеризуется очень высоким уровнем радости и довольно высоким уровнем интереса. Интеракция «радость—интерес», по-видимому, является устойчивой характеристикой субъективного переживания в ситуации радости. Также достаточно высокие показатели имеет эмоция удивления. Это согласуется с данными других исследований, показавших, что в американской культуре эмоция удивления чаще ассоциируется с положительными эмоциональными ситуациями, чем с отрицательными. Ни одна из отрицательных эмоций не вошла в эмоциональный профиль ситуации радости, и только эмоция смущения имела значение, превышавшее 2,5. Интеракция «радость—смущение» наблюдается в ситуациях, когда смеющийся от радости в то же время прячет лицо или отводит взгляд.

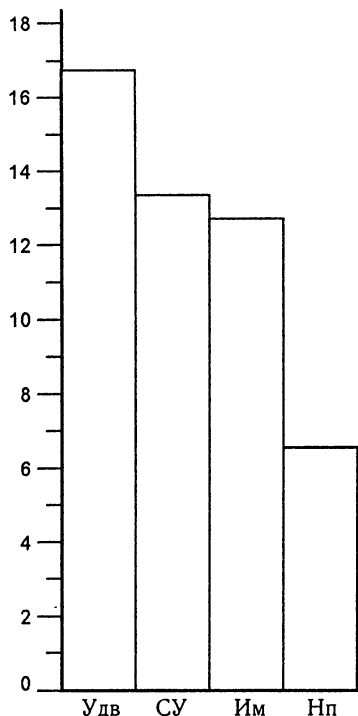
На рис. 7-3 представлен профиль субъективных характеристик переживания радости, измеренных с помощью ПШ (Bartlett, Izard, 1972). Мы видим, что в ситуации радости между всеми компонентами обнаруживаются значимые различия ( $p < 0,01$ ). Как и ожидалось, наиболее высокие показатели отмечены по шкале удовольствия, следом за ними идут показатели по шкале самоуверенности. Мы ожидали высоких значений по шкале самоуверенности в ситуации радости, исходя из описания студентами переживания этой эмоции. Показатели самоуверенности в ситуации радости существенно выше, чем в других эмоциональных ситуациях. Столь же высокие значения самоуверенности отмечались лишь в ситуациях удивления и интереса.

Субъективное переживание в ситуации радости характеризуется низким уровнем напряжения, и эта расслабленность, несомненно, переживается индивидом как приятное чувство. Уровень напряжения, по-видимому, связан с такими характеристиками радости, как активность—пассивность. Обнаруженный нами высокий уровень импульсивности также согласуется с описанием переживания радости. Радость, переживаемая человеком как приятное, беззаботное состояние, повышающее его уверенность в себе, приводит к снижению порога импульсивности. Средние по-



*Рис. 7-2. Эмоциональный профиль для ситуации радости (по результатам ШДЭ).*

Условные обозначения: Рд — радость; Ин — интерес; Уд — удивление; См — смущение



*Рис. 7-3. Профиль аффективных параметров для ситуации радости (по результатам ПШ).*

Условные обозначения: Удв — удовольствие; СУ — самоуверенность; Им — импульсивность, Нп — напряжение.

казатели по шкале импульсивности в ситуации радости выше, чем в других эмоциональных ситуациях, за исключением ситуации гнева. Основываясь на результатах исследования причин и последствий базовых эмоций, резонно предположить, что импульсивные мысли и действия радостного человека по своей природе отличны от импульсивности разгневанного человека.

### КОГНИТИВНАЯ РАДОСТЬ СПОСОБСТВУЕТ ЭМПАТИИ, АЛЬТРУИЗМУ И КРЕАТИВНОСТИ

Мур, Андервуд и Розенхан (Moore, Underwood, Rosenhan, 1973), желая выяснить, могут ли радостные мысли и образы придать альтруистический тон поведению ребенка, провели следующий эксперимент. Их испытуемыми были 7–8-летние дети из семей, принадлежавших к среднему классу. Экспериментатор сообщал детям, что им предстоит участвовать в испытании нового слухового устройства и для этого им нужно будет выполнить небольшое задание. Тесты проводились индивидуально.

В награду за работу каждый ребенок получал 25 центов; при этом экспериментатор говорил, что желающих принять участие в испытании оказалось больше, чем необходимо, но им тоже будут заплачены деньги, если участники пожертвуют несколько центов в их пользу, опустив деньги в стоящую рядом копилку. Затем экспериментатор покидал комнату, чтобы не оказывать давления на ребенка. Еще до начала эксперимента исследователи разделили детей на три группы. Одних детей они просили подумать о чем-нибудь приятном, другим предлагали вспомнить или представить какую-нибудь грустную ситуацию, третьим же не давали никакого задания. Как и ожидалось, дети, думавшие о приятном, пожертвовали значительно больше, чем «эмоционально нейтральные» дети, а те в свою очередь пожертвовали больше, чем дети, думавшие о грустном. Эксперимент со всей наглядностью показал, что подобный тип аффективно-когнитивного взаимодействия является важной детерминантой поведения, что когнитивно вызванное эмоциональное переживание, в частности переживание радости, обычно способствует альтруистичности поведения, тогда как грустное переживание обычно приводит к противоположному эффекту. Однако, как будет показано в главе 8, грустные, печальные переживания также могут пробудить в человеке альтруизм, если человек переживает не за себя, а за кого-то из близких ему людей.

Изен (Isen, 1984) совместно с коллегами провела ряд экспериментов, показавших, что даже незначительные поощрения и удачи (например, неожиданный подарок, случайно найденная монетка) пробуждают в людях позитивные эмоции. Это позитивное эмоциональное состояние, которое, несомненно, включает в себя радостные переживания, способствует эмпатии и альтруизму (Isen, Daubman, Norwicks, 1987).

Эти же исследователи установили, что позитивные эмоции повышают продуктивность когнитивных процессов, таких как мышление, запоминание, категоризация, способствуют креативному подходу к решению различного рода проблем (Isen, Daubman, 1984; Izard, Nagler et al., 1965). Одно из исследований показало, что позитивные эмоции облегчают выполнение когнитивных заданий. Переживая позитивную эмоцию, человек лучше улавливает взаимосвязь между объектами, лучше производит категоризацию предметов. В ходе другого исследования было обнаружено, что позитивные эмоциональные переживания способствуют творческому подходу к решению проблем, позволяя человеку увидеть те взаимосвязи между явлениями, которые обычно оставались незамеченными.

В одном из ранних исследований, посвященном проблеме индукции эмоциональных состояний (Izard, Nagler et al., 1965), мы вызывали у испытуемых либо позитивные, либо негативные эмоции следующим образом: испытуемый оказывался в одной комнате с подставным испытуемым (на самом деле помощником экспериментатора), который демонстрировал либо расположение к нашему испытуемому, всячески подбадривая и вдохновляя его, либо неприязнь и враждебность, высказывая сомнения относительно его интеллектуальных способностей. После этого эмоционально-индуцирующего эпизода испытуемому предлагалось выполнить несколько интеллектуальных заданий. Мы обнаружили, что испытуемые, испытывавшие на себе дружелюбное, приятное отношение со стороны подставного лица, демонстрировали более дружелюбное отношение к экспериментатору и более высокие показатели при выполнении интеллектуальных тестов. Так, например, по сравнению с испытуемыми, подвергшимися враждебным нападкам, они назвали гораздо больше возможно-

стей использования тех или иных бытовых предметов, то есть проявили гораздо большую способность к творчеству. В другой серии исследований (Isen et al., 1987) экспериментаторы вызывали у испытуемого позитивные эмоции, показывая ему отрывок комедии или вручая пакетик леденцов. Вызванное таким образом положительное эмоциональное состояние благотворно сказывалось на результатах выполнения интеллектуальных и творческих заданий. Так, испытуемые, подвергшиеся «позитивному обусловливанию», имея в своем распоряжении несколько гвоздей, свечу и коробок спичек, быстрее и лучше других испытуемых справлялись с задачей прикрепить свечу к стене таким образом, чтобы парафин не капал на пол.

Благотворное влияние положительных эмоций на процессы мышления, памяти и на уровень исполнения заданий было выявлено и в ряде исследований, проведенных с детьми дошкольного и школьного возраста. В одном из экспериментов (Bartlett, Burleson, Santrock, 1982) детей просили вспомнить какую-нибудь радостную или грустную ситуацию, а затем, продолжая думать о ней, постараться запомнить как можно больше слов из зачитанного экспериментатором списка. Результаты, полученные по двум тестам (свободное воспроизведение и воспроизведение по подсказке), свидетельствовали о том, что радостные переживания позитивно влияют на процессы памяти и научения. В другом эксперименте (Nasby, Yando, 1982) школьников просили вспомнить и представить себе ситуации, в которых они переживали радость, печаль или гнев, а затем им предъявляли список понятий, имевших позитивное или негативное эмоциональное звучание. После того как учащиеся заучивали список, экспериментаторы вновь вызывали у них ту или иную эмоцию и затем проверяли, насколько хорошо они запомнили предъявленные слова. Результаты исследования показали, что эмоция радости облегчает запоминание понятий, имеющих позитивную эмоциональную окраску, а печаль и гнев затрудняют запоминание этих понятий. Кроме того, эмоция гнева способствует запоминанию негативно окрашенных понятий.

## К ВОПРОСУ О ФУНКЦИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Благотворное действие позитивных эмоций на процессы восприятия, научения, творческого мышления и на степень социализации поведения можно объяснить двумя факторами. Первый, выделяемый в когнитивно-социальных теориях эмоций, связан с когнитивными процессами. Воздействие эмоционально позитивных сигналов и позитивной информации более экстенсивно, чем воздействие эмоционально нейтрального или негативного материала (Isen, Shalke, Clark, Karp, 1978; Boucher, Osgood, 1969). Второй тип факторов, о которых говорят теоретики биосоциального направления, связан с мотивационной и организующей ролью эмоций и с особенностями переживания позитивных эмоций. Так, например, радостные переживания, укрепляя самооценку человека, повышая его уверенность в себе, делают его сознание более открытым для восприятия новой информации, способствуют подвижности психических процессов. Переживание интереса характеризуется чувством любопытства, желанием исследовать и познать объект. Даже новорожденные дети обращают большее внимание на те стимулы, которые пробуждают у них эмоцию интереса (Langsdorf et al., 1983).

Таким образом, биосоциальные теории объясняют благотворное влияние эмоций интереса и радости на перцептивно-когнитивные и поведенческие процессы главным образом мотивационно-организующей силой позитивных эмоций, но эта концепция не исключает и значения когнитивных факторов, на которых настаивают сторонники когнитивно-социального направления.

### **СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ РАДОСТИ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

Мидоуз, проведя исчерпывающий обзор литературы по проблемам радости (Meadows, 1975), пришел к выводу, что эмоция радости адекватно описывается с помощью следующих параметров: «активность—пассивность», «индивидуализация—коллективизация» и «возбуждение—покой». Активность рассматривается им как аспект радости, переживаемый индивидом в тех случаях, когда он играет активную роль в событиях, пробуждающих в нем радость, или тогда, когда индивид активен в радостном переживании. Пассивность сходна с уже описанным нами состоянием рецептивности. Индивидуализация определяется как чувство сконцентрированности на себе, собственной обособленности от окружающего мира. Коллективизация описывается как аспект радости, возникающий в ходе совместной деятельности, как чувство единения с людьми, объектами и событиями окружающего мира. Возбуждение переживается человеком как ощущение энергетического подъема. Покой характеризуется релаксацией и чувством комфорта, отсутствием мышечного напряжения, переживанием гармонии и красоты мира. На основании этих параметров Мидоуз разработал опросник для исследования радости. Опросник состоит из 61 вопроса, направленного на изучение каждого из шести аспектов переживания радости.

Факторный анализ данных, полученных в ходе исследования с применением «Шкалы радости» Мидоуза на 333 студентах колледжа, показал, что пять из шести аспектов радости выступают как отдельные, самостоятельные факторы. Шестой же параметр — активность — обнаружил себя как полюс биполярного фактора «активность—пассивность».  $\alpha$ -Коэффициенты (показатели надежности) для параметров индивидуализации, возбуждения, покоя и активности варьировали от 0,70 до 0,62, что позволяет нам говорить о необходимости дальнейшего развития идей Мидоуза о переживании радости. Однако вопрос о том, являются ли эти параметры аспектами только эмоции радости или же представляют радость в сочетании с другими аффектами, пока остается открытым.

### **СЧАСТЬЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

Понятие «счастье» не всегда синонимично понятию «радость», но очевидно, что между ними существует тесная связь. Счастливым человеком радуется больше и чаще, чем несчастный. Константинополь (Constantinople, 1970), изучая связь между счастьем, развитием личности и стремлением к достижениям, провела довольно обширное



исследование, в котором участвовали студенты четырех курсов колледжа (от первокурсников до выпускников). Она обнаружила, что мужчины начинают свою студенческую жизнь, имея более низкий средний показатель уровня счастья, чем женщины. Однако по мере учебы мужчины обнаруживали все более высокие показатели счастья, тогда как у женщин они снижались. Хотя наблюдаемое снижение не было статистически значимым, нам представляется возможным говорить о противоположных тенденциях изменения уровня счастья у мужчин и женщин. По мере учебы как у мужчин, так и у женщин средние показатели эмоций стыда и вины значимо снижались, а показатели автономии и самоидентичности существенно возрастали. Уровень счастья положительно коррелировал с показателями доверия, инициативы и самоидентичности и отрицательно — с показателями недоверия, вины и изоляции.

Важный вопрос, поднятый исследованием Константинопл, состоял в том, почему женщины обнаруживают относительное снижение показателя счастья по мере обучения в колледже, тогда как мужчины, наоборот, демонстрируют его повышение. Константинопл предложила свой ответ на этот вопрос. Она пишет, что обучение в колледже, рассматриваемое многими как способ самореализации, приобретения чувства социальной компетентности, довольно редко помогает в достижении этой цели. И в этом, по ее мнению, и заключается суть проблемы, по крайней мере для той части девушек, которые оценивают свою социальную состоятельность в аспекте романтических отношений, видя свою главную жизненную цель в замужестве и материнстве; их стремление выйти замуж еще более обостряется к старшим курсам. Для девушки-старшекурсницы замужество и материнство, как символы социальной состоятельности, становятся таким же важным элементом самоидентичности, каким для юноши выступает профессиональная самореализация. Однако по мере обучения в колледже девушки, по-видимому, испытывают все большее разочарование, все больше ощущают свою социальную несостоятельность, о чем свидетельствует значимое повышение среднего показателя изоляции.

Константинопл проводила свое исследование в конце 60-х годов. Было бы любопытно повторить это исследование сегодня, чтобы посмотреть, в какой мере изменения в женских установках и ценностях, связанных с вопросами сексуальных отношений, брака и материнства, с одной стороны, и вопросами автономии, социальной компетентности и карьеры — с другой, способны повлиять на его результаты.

## ГЛУБИННОЕ ИЗУЧЕНИЕ СЧАСТЬЯ И ЛИЧНОСТИ

Вессман и Рикс (Wessman, Ricks, 1966) провели обширное лонгитюдное исследование личности и аффективных состояний. Продолжая традицию, заложенную Гордоном Олпортом и Генри Мюрреем, они разработали набор из 16 аффективных шкал (шкалы личностных чувств, ШЛЧ), каждая из которых включала в себя десять пунктов, и предложили их студентам колледжа, которые предварительно были подробно обследованы на предмет личностных особенностей. Хотя большинство шкал Вессмана и Рикса не соответствуют дискретным эмоциям или отдельным аффектам, одна из них («приподнятое настроение — депрессия»), показавшая себя наиболее важной с точки зрения личностных критериев, по-видимому, напрямую связана с

базовыми эмоциями радости и печали. Это особенно справедливо для положительного полюса шкалы, вопросы которой относятся непосредственно к эмоции радости.

Результаты исследования привели авторов к выводу, что наиболее частым и устойчивым элементом счастья, как у мужчин, так и у женщин, является чувство полноты и насыщенности жизни. Вессман и Рикс обнаружили также, что приподнятое настроение часто характеризуется ощущением энергетического подъема, чувством уверенности в себе, спокойствием, любовью, дружелюбным отношением к людям и рецептивностью. Эти характеристики приподнятого настроения полностью совпадают с данными, полученными при изучении субъективного переживания радости Мидоузом.

С помощью ШЛЧ Вессман и Рикс обследовали 25 студенток Рэдклиффа и 18 студентов Гарварда. Кроме этого, мужчины были обследованы с помощью различных проективных и объективных личностных тестов, а также с помощью интервью. Авторы обнаружили, что счастливые люди — как мужчины, так и женщины — в приподнятом настроении отличаются энергичностью, жизнелюбием и дружелюбным отношением к окружающим.

Вессман и Рикс считали, что разработанные ими шкалы личностных чувств измеряют настроение. Подобно Ноулису (Nowlis, 1965), они определяли настроение как базовую функцию общих условий жизни индивида, как характеристику, тесно связанную с чувствами и поведением. Такое определение настроения сходно с концепцией эмоциональной черты, принятой в теории дифференциальных эмоций.

На основании данных, полученных с помощью шкал личностных чувств, Вессман и Рикс выделили четыре типа людей: счастливые люди, несчастные люди, люди с изменчивым настроением и люди с устойчивым настроением. По их мнению, люди, представляющие разные типы, переживают состояние приподнятости, или «хорошее настроение», по-разному. Счастливые люди в хорошем настроении переживают состояние истинной приподнятости, которое характеризуется энергичным, открытым, живым интересом к полноте и богатству окружающего мира и чувством собственной включенности в происходящее, активным участием в нем. Хорошее настроение у несчастных людей, как у мужчин, так и у женщин, выражается в переживании чувства облегчения, оно воспринимается ими как своего рода передышка от тревог и волнений, которыми насыщена их жизнь. Люди с устойчивым настроением в хорошем расположении духа переживают чувство удовлетворенности, гармонии в отношениях с миром и людьми; в такие минуты они покойны, нежны и любвеобильны. Люди с переменчивым настроением переживают пик приподнятости как интенсивную эмоцию радости, как интенсивное чувство довольства богатством окружающего мира и собой. Это состояние отличается от состояния энтузиазма менее активным участием индивида в происходящих событиях, большей его увлеченностью внутренними переживаниями, такими как чувство уверенности в себе и чувство независимости.

Для исследования личностных особенностей испытуемых-мужчин Вессман и Рикс использовали различные личностные опросники, проективные тесты (в том числе тест тематической апперцепции и тест Роршаха), а также метод интервью. При этом было обнаружено, что мужчины счастливого типа более самоуверенны, более оптимистичны и более успешны. Их взаимодействие с другими людьми более тесное и взаимовыгодное. Они оказались более последовательными, целенаправленными и

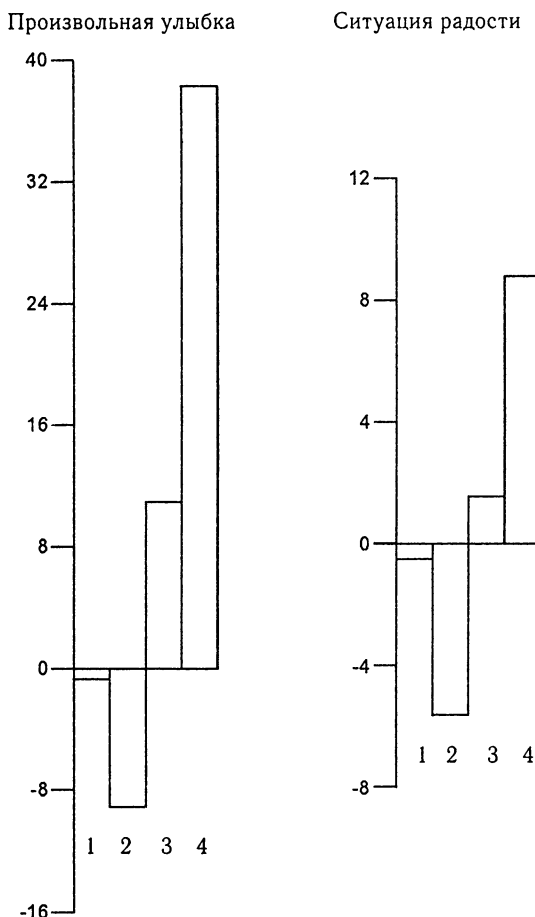
результативными в работе. Им было знакомо чувство собственной значимости, они владели навыками и умениями, необходимыми для достижения поставленных перед собой целей, и получали удовлетворение от самого этого процесса. Мужчины, отнесенные исследователями к несчастному типу, отличались неуверенностью в себе и пессимистичным взглядом на жизнь. Эмоции страха, гнева и вины в значительной мере определяли характер их межличностных отношений, эти мужчины обнаруживали тенденцию к самоизоляции. Работа казалась им обременительной и не доставляла удовольствия, а неудачи приводили к самобичеванию, снижали эффективность их деятельности. В силу низкого уровня самоидентичности и слабой личностной интеграции они были плохо приспособлены к встрече с трудностями повседневной жизни, преодоление которых определяет процесс личностного роста.

Результаты данного исследования помогли авторам сделать некоторые предположения относительно источников счастья. Вессман и Рикс пришли к выводу, что люди, часто переживавшие радость успеха в детстве, отличаются сильно развитым чувством собственной компетентности. Сформированное чувство доверия определяет характер их взаимоотношений с людьми, способствует развитию таких качеств, как инициативность и трудолюбие. Такие люди обычно оказываются хорошо адаптированными экстравертами, они получают удовольствие от своей работы и от общения с людьми. По-видимому, счастливые люди по сравнению с несчастными больше соответствуют критериям нормальной личности, которая, по мнению Фрейда, должна уметь хорошо делать две вещи: любить и работать.

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИИ РАДОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

В большинстве психофизиологических исследований аффективных феноменов изучались либо физиологические реакции на экспериментально вызванное возбуждение, либо комплексные аффективные состояния, например тревога. Лишь некоторые психофизиологические исследования были сосредоточены на изучении дискретных эмоций, в частности эмоции радости.

Одна из трудностей психофизиологического изучения дискретных эмоций заключается в проблеме активации эмоции. Для активации дискретной эмоции в лабораторных условиях обычно используются две основные методики: 1) испытуемый силой воображения сам вызывает у себя нужную эмоцию; 2) нужная эмоция активируется в процессе демонстрации испытуемому специально подобранного фильма. В исследованиях с применением методики воображаемой эмоции испытуемого просят вспомнить или вообразить ситуацию, в которой он испытывал ту или иную эмоцию. Он должен представить эту ситуацию как можно более ярко, должен «вжиться» в нее. Именно эта техника позволила нам получить эмоциональные и аффективные профили конкретных эмоционально значимых ситуаций (см. главу 4). В этих исследованиях, однако, единственным свидетельством наличия эмоции были самоотчеты испытуемых. Эффективность техники воображаемой эмоции в настоящее время подтверждена данными объективных измерений эмоций, или уровня возбуждения. В исследовании, проведенном Русаловой и соавт. (Rusalova et al., 1975), ис-



**Рис. 7-4.** Средние отклонения мышечной активности от нулевой линии при произвольной улыбке и при ситуации радости, вызванной в представлении (Schwartz et al., 1974).

N = 12; 1 — лобные мышцы; 2 — мышцы, сморщивающие бровь; 3 — жевательные мышцы; 4 — мышцы, опускающие угол рта.

пытуемых просили представить и мысленно пережить ситуацию радости, и пока они переживали ее, экспериментаторы измеряли частоту их сердечных сокращений и регистрировали изменения электрического потенциала мимических мышц (ЭМГ). Использовался также метод самоотчета. Когда испытуемые представляли радостную ситуацию, о которой впоследствии сообщали в самоотчете, у них обнаруживалось значительное учащение пульса и повышение активности лицевой мускулатуры. Как и ожидалось, изменение активности отмечалось в тех мускулах, которые связаны с мимическим выражением радости.

Следом за Русаловой Шварц и соавт. (Schwartz et al., 1974) сравнивали электромиографические реакции испытуемых, которым была дана инструкция постараться ощутить счастье, грусть или гнев. Кроме того, в этих экспериментах регистрировали активность мимических мышц испытуемых, когда те думали о своем «обычном дне». Исследователи записывали активность четырех видов лицевых мышц: лобных мышц, мышц, сморщивающих бровь, мышц, опускающих угол рта и жевательных мышц. При этом было обнаружено, что мышечные потенциалы значительно меняются от одной эмоции к другой. Также было выявлено, что у здоровых людей, по

сравнению с депрессивными, профили мышечной активности при переживании радостной ситуации и при мыслях об обычном дне обнаруживают выраженную тенденцию к сходству.

На рис. 7-4 представлен средний профиль ЭМГ-активности лицевых мышц испытуемых, вызывавших в своем воображении радостные ситуации, и средний профиль ЭМГ-активности лицевых мышц испытуемых, которых просили изобразить преувеличенную улыбку и удерживать ее в течение 30 секунд. Хотя средний уровень мышечной активности при улыбке выше, ее профиль аналогичен профилю, полученному в ситуации воображаемой радости. Эйврил (Averill, 1969) изучал изменения в вегетативной нервной системе, вызванные радостными (веселыми) и печальными переживаниями. Для активации нужных эмоций использовались два фильма: для активации радости — адаптированный немой фильм Мака Сеннета «Любимая старая мозоль» (*Warner Brothers*) с соответствующими комментариями и музыкальным сопровождением, а для активации печали — отрывки из фильма «Джон Ф. Кеннеди, 1917–1963» (*Twentieth Century Fox*), в которых шла речь об убийстве президента и об его похоронах. Эйврил выявил четыре физиологических параметра, отличавшие печаль от веселья, но только один из этих параметров — нерегулярность дыхания — отличал радостное, веселое состояние от контрольного эмоционального состояния, причем наиболее вероятной причиной тому был смех, которым испытуемые реагировали на комедийный фильм. Автор пришел к выводу, что изменения дыхания в большей мере характерны для эмоции радости, тогда как изменения в сердечно-сосудистой системе — для эмоции печали. Однако исследование Эйврила не помогло выявить конкретные физиологические реакции, отличающие переживания печали и радости.

## РЕЗЮМЕ

Смех формируется позже улыбки и проходит в своем развитии несколько стадий. Теоретические и экспериментальные исследования выявили взаимосвязь между смехом и развитием отдельных когнитивных процессов, но эмоциональная динамика смеха изучена слабо. Смех, как и улыбка, может способствовать формированию межличностных эмоциональных связей, облегчая тем самым социализацию ребенка. Он также открывает дополнительные возможности для познания и обретения нового опыта.

Эмоция радости вступает во взаимодействие с другими эмоциями, с перцептивно-когнитивными процессами и с поведением. Переживание радости может вызывать определенные действия, но оно также порождает открытость и рецептивность восприятия, пробуждает интуицию и творческие способности.

Индивидуальные различия в порогах радости порождают разнообразие жизненных стилей. Для некоторых людей возбуждение и радость находятся в конфликте между собой, когда они сравнивают преимущества спокойствия, с одной стороны, и энергичного стремления к цели — с другой.

Экспериментальные исследования эмоции радости у взрослых углубили наше понимание предпосылок и последствий данной эмоции, а также ее переживания.

Результаты некоторых исследований показали половые различия в частоте радостных и счастливых переживаний у студентов. Одно из глубинных исследований счастья обнаружило значимую связь между личностными характеристиками, порогами радости и типами радостных переживаний. Данные психофизиологических исследований указывают на возможность дифференциации радости на основе нейрофизиологических показателей, в частности показателей активности мимических мышц.

В недавних исследованиях была выявлена такая личностная характеристика, как позитивная эмоциональность, но эта характеристика не ограничивается только эмоцией радости. Результаты некоторых исследований показывают значительные индивидуальные различия в частоте улыбок и смеха у новорожденных, однако мы пока не располагаем достаточным количеством данных для того, чтобы утверждать, что позитивная эмоциональность как индивидуальная черта присутствует уже у новорожденных.

### ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Diener E., Emmons R. A.* The independence of positive and negative affect. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, 47(5), 1105–1117.

Показано сходство позитивной эмоциональности с эмоциональными чертами характера и ее независимость от негативной эмоциональности.

*Malatesta C. Z.* The role of emotions in the development and organization of personality. — In: R. Thompson (Ed.). *Socioemotional Development*. — *Nebraska Symposium on Motivation*, 1990, 1–56.

Теория и практические данные о роли эмоций в развитии личности.

*Watson D., Clark L. A.* On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. — *Journal of Personality*, in press. (1991).

Радость и счастье представлены на предложенной исследователями шкале удовольствия и шкале «позитивного аффекта».

*Wessman A. E., Ricks D. F.* *Mood and Personality*. — New York, Holt, Rinehart & Winston, 1966.

Одна из первых и все еще сохраняющих свое значение работ, посвященных взаимосвязи радости (счастья) и несчастья с особенностями личности.

# УДИВЛЕНИЕ—ИЗУМЛЕНИЕ

Удивление нельзя назвать эмоцией в собственном смысле этого слова, ибо оно не обладает тем набором характеристик, которые присущи таким базовым эмоциям, как радость или печаль.

### **АКТИВАЦИЯ, ВЫРАЖЕНИЕ И ПЕРЕЖИВАНИЕ УДИВЛЕНИЯ**

Удивление порождается резким изменением стимуляции. Внешней причиной для удивления служит внезапное, неожиданное событие. Этим событием может быть удар грома, вспышка фейерверка или неожиданное появление друга.

Мимическое выражение удивления представлено на рис. 8-1. Оно легко распознается. Брови высоко подняты, в результате чего на лбу появляются продольные морщины, а глаза расширяются и округляются. Приоткрытый рот принимает овальную форму.

Чувство удивления знакомо каждому, но его трудно описать. Отчасти это объясняется тем, что удивление недолговечно, но еще более важную роль играет то обстоятельство, что в миг удивленья наш разум как будто становится пустым, все мыслительные процессы словно приостанавливаются. Именно поэтому реакция удивления не получает достаточного осмысления. Переживание удивления немного напоминает ощущение от легкого удара электрического тока: ваши мышцы мгновенно сокращаются, и вы чувствуете легкое покалывание от проходящего по вашим нервам разряда, которое заставляет вас вздрогнуть. Испытывая удивление, мы не знаем, как реагировать на стимул; его внезапность порождает у нас чувство неопределенности.

На рис. 8-2 представлен профиль аффективных параметров для ситуации удивления, полученный в исследовании Бартлета—Изарда. Из рисунка видно, что ситуация

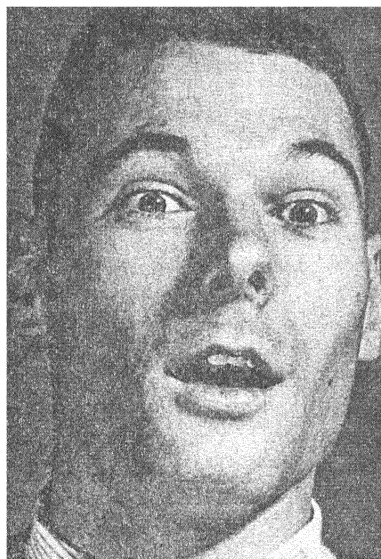


Рис. 8-1. Мимическое выражение удивления.

удивления характеризуется высокой степенью удовольствия. Это согласуется с общепринятым мнением о том, что большинство людей расценивают чувство удивления как позитивное переживание. Если попросить человека вспомнить ситуацию, в которой он испытывал удивление, то он наверняка расскажет о радостном или приятном событии. В ситуации удивления люди, как правило, испытывают примерно такое же удовольствие, как в ситуации, вызывающей сильный интерес. Воспоминания о ситуации

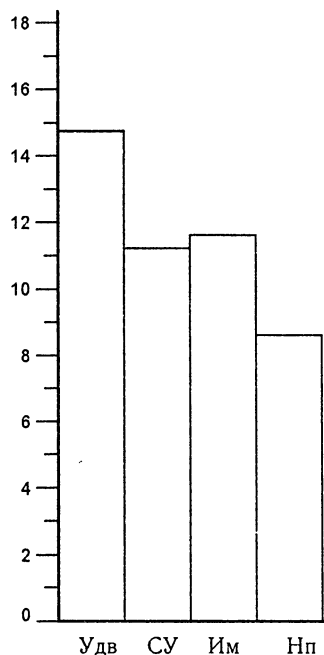


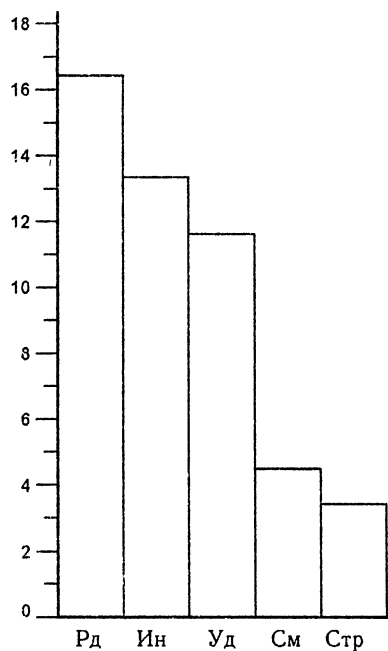
Рис. 8-2. Аффективный профиль для ситуации удивления (по данным ПШ).

Условные обозначения: Удв — удовольствие, СУ — самоуверенность, Им — импульсивность, Нп — напряжение.



удивления не столь приятны, как воспоминания о ситуациях радости, но значительно более приятны, чем воспоминания о ситуациях, вызывавших любую из отрицательных эмоций — печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд.

При удивлении средний показатель по шкале удовольствия значимо выше средних показателей по шкалам самоуверенности и импульсивности, последние в свою очередь значительно превосходят средний показатель по шкале напряжения. Уровень импульсивности в ситуации удивления выше, чем в других эмоционально значимых ситуациях, за исключением ситуаций гнева и радости. Уровень самоуверенности в ситуации удивления выше, чем в любой из эмоционально негативных ситуаций; то же самое можно сказать о параметре напряжения, средние значения которого приблизительно одинаковы в ситуациях удивления и интереса и значимо выше, чем в ситуации радости. Полученные значения параметра напряжения в различных эмоционально значимых ситуациях в известной мере подтверждают предположение Томкинса (Tomkins, 1962) о том, что удивление занимает промежуточное положение между позитивными и негативными эмоциями. Хотя большинство испытуемых-студентов в нашем исследовании (все они были американцами и относились к среднему классу) оценивали ситуацию удивления как приятную, укрепляющую уверенность человека в себе, уровень субъективно ощущаемого напряжения при этом скорее приближался к уровню напряжения, который характерен для ситуации печали, нежели для ситуации радости. Поскольку во всех эмоционально негативных ситуациях показатели по шкале напряжения значительно превосходят аналогичные показатели в ситуациях удивления, интереса и радости, то мы имеем все основания заключить, что напряжение, достигая определенного уровня, переживается человеком как негативное состояние. Однако следует отметить, что положительная эмоция интереса—возбуждения может создавать гораздо более высокий уровень напряжения, чем эмоция радости.



*Рис. 8-3. Эмоциональный профиль для ситуации удивления (по данным ШДЭ).*

Условные обозначения: Рд — радость, Ин — интерес, Уд — удивление, См — смущение, Стр — страх.

На рис. 8-3 представлен эмоциональный профиль для ситуации удивления. Каждая пара последовательных значений характеризуется выраженными внутренними различиями. У испытуемых, принимавших участие в исследовании Бартлета—Изарда, типичный эмоциональный паттерн в ситуации удивления складывался из комбинации трех эмоций — удивления, радости и интереса. Из отрицательных эмоций в ситуации удивления у наших испытуемых наиболее часто активировались эмоции смущения (стыда) и страха. Например, человек испытывал смущение оттого, что был «застигнут врасплох», оказался на виду. Средний показатель эмоции страха имеет довольно низкое значение, и поэтому можно предположить, что страх не слишком часто ассоциируется с ситуацией удивления. Однако сам факт присутствия этой эмоции может служить подтверждением предположения, что на нейрофизиологическом уровне удивление и страх имеют сходные или общие компоненты (Tomkins, 1962).

### ЗНАЧЕНИЕ УДИВЛЕНИЯ

Из приведенного выше описания удивления ясно, что это весьма кратковременное состояние, — оно наступает внезапно и так же быстро проходит. В отличие от других эмоций, удивление не может длительно мотивировать поведение человека. В каком-то смысле удивление не является эмоцией в истинном значении этого слова, оно во многом отлично от базовых эмоций, рассматриваемых в данной работе.

Если удивление так быстротечно и почти не оказывает мотивирующего влияния на мыслительные процессы и действия человека, то каковы его функции? Основная функция удивления состоит в том, чтобы подготовить человека к эффективному взаимодействию с новым, внезапным событием и его последствиями. Готовность к встрече с новым чрезвычайно важна для человека. Если взглянуть на этот вопрос с эволюционной точки зрения, то становится очевидно, что первобытный человек должен был обладать способностью изменять свою мотивационную установку в связи с возникновением опасной ситуации, например в момент внезапного появления хищника, — в противном случае он просто не выжил бы.

Человек всегда испытывает ту или иную эмоцию, и, как правило, не одну. Некоторые эмоции характеризуются психологической инертностью — однажды возникнув, они долго не угасают. Примером такой эмоции может служить печаль. Специалисты в области психических нарушений знают, как плохо поддается лечению депрессия, — она представляет собой целый комплекс эмоций и чувств, среди которых доминирует эмоция печали. Если бы не реакция удивления, которая способна изменить общий эмоциональный фон человека, то внезапное возникновение опасной ситуации, например появление ядовитой змеи или мчащегося автомобиля, для человека в состоянии депрессии означало бы верную гибель.

Таким образом, основная функция удивления состоит в том, чтобы в момент внезапного изменения в окружающей среде прекратить активность нервной системы, которая перестала быть уместной и может помешать адаптации. По меткому выра-

Таблица 8-1

**Причины и последствия удивления**

Ответы	Число испытуемых, давших ответы* (%)
<b>Причины удивления</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Синонимы удивления: испуг, шок	31,4
2. Неожданное осознание чего-то	22,3
3. Растерянность, смущение, конфуз	12,4
4. Физическая или психическая стимуляция	8,3
5. Чувство, что введен в заблуждение, обида; чувство, что тобой воспользовались	7,4
6. Синонимы страдания: угнетенность, печаль	4,6
7. Синонимы стыда: смущение, стеснительность	0,7
8. Другие чувства	12,4
<i>Мысли</i>	
1. Мысли о какой-нибудь ошибке, несообразности	27,3
2. Мысли об определенном человеке или деятельности	23,9
3. Неожданное осознание чего-то	19,8
4. Оригинальная, творческая мысль	16,5
5. Другие мысли	12,4
<i>Действия</i>	
1. Оригинальное, творческое действие	33,9
2. Неожданный успех или неудача	33,1
3. Глупое, ошибочное действие	15,7
4. Реакция на стимул	7,4
5. Другие действия	9,9
<b>Последствия удивления</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Синонимы удивления	37,6
2. Растерянность, смущение	14,3
3. Синонимы страха	10,5
4. Синонимы интереса	10,0
5. Счастье или печаль, в зависимости от контекста	6,8
6. Синонимы удовольствия	4,5
7. Синонимы стыда	2,3
8. Другие чувства	14,3
<i>Мысли</i>	
1. Мысли о причине, вызвавшей удивление	39,9
2. Мысли о том, что удивляться не следовало бы	33,9
3. Ожидание последствий	11,2
4. Мысли о возможных положительных последствиях	0,7
5. Мысли о том, как вновь обрести контроль над собой и ситуацией	0,7
6. Другие мысли	
<i>Действия</i>	
1. Попытки понять причину удивления	28,5
2. Попытки обрести контроль над собой и ситуацией	21,8
3. Выражение удивления, вербальное или физическое	18,8
4. Действия, продиктованные ситуацией, необходимые действия	9,2
5. Ожидание последствий	7,5
6. Панические, иррациональные действия	3,0
7. Выражение удовольствия	2,3
8. Другие действия	9,2

\*N — приблизительно 130 студентов колледжа.

жению Томкинса (Tomkins, 1962), удивление — это «эмоция очищения каналов». Удивление освобождает проводящие нервные пути, подготавливает их к новой активности, отличной от предыдущей.

Если Джон чаще испытывал приятное удивление, то он наверняка будет расценивать удивление как позитивный опыт, хотя, строго говоря, удивление не является ни позитивной, ни негативной эмоцией. Если Ребекка чаще испытывала неприятное удивление, она, скорее всего, будет расценивать его как отрицательный опыт и будет хуже справляться с ситуациями, вызывающими удивление. Нарушения процесса социализации удивления приводят к тому, что человек, оказываясь в новой, необычной ситуации, всякий раз испытывает страх, действует неэффективно, независимо от того, изменилась ситуация внезапно или нет.

Результаты исследования причин и последствий удивления у студентов колледжа представлены в табл. 8-1.

Чарлзуорт (Charlesworth, 1969) в своем детальном резюме обширной литературы, посвященной проблеме удивления, определяет его как функцию ошибки ожидания (в отличие от неожиданности). Такое определение удивления исключает возможность его проявления раньше 5–7-месячного возраста, ибо новорожденный ребенок в силу недостаточного развития когнитивных функций еще не способен к формированию ожиданий и предположений. Работая в рамках этой концептуальной схемы, Чарлзуорт доказывает, что удивление играет важную роль в когнитивном развитии. Он говорит о его побудительной, «просвещающей», подкрепляющей роли в формировании многообразия реакций, детерминирующих развитие когнитивных структур, то есть приписывает удивлению те черты, которые в теории дифференциальных эмоций рассматриваются как характеристики эмоции интереса.

Бауэр (Bower, 1974) придерживается противоположной точки зрения. Он приводит данные, свидетельствующие о том, что реакция испуга, или удивления (он употребляет эти термины как синонимы), наблюдается у младенцев уже через несколько часов после рождения. Однако, несмотря на различия в подходах, оба исследователя сходятся в том, что реакция удивления является критерием развития определенных когнитивных процессов и может служить показателем этапов когнитивного развития.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Charlesworth W. R.* Instigation and maintenance of curiosity behavior as a function of surprise versus novel and familiar stimuli. — *Child Development*, 1964, 35, 1169–1186.

В работе показано положительное воздействие удивления на возникновение и развитие исследовательского поведения.

*Charlesworth W. R.* The role of surprise in cognitive development. — In: D. Elkind, J. H. Flavell (Eds.). *Studies in cognitive development*. — New York and London, Oxford University press, 1969, 257–314.

Обсуждение динамики удивления и его связи с когнитивными процессами.

*Ekman P., Friesen W. V., Simons R. C.* Is the startle reaction an emotion? — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(5), 1416–1433.

## Глава 9

# ПЕЧАЛЬ

Печаль обычно относят к негативным переживаниям, однако нужно отметить, что это очень специфическая эмоция. Деление эмоций на «позитивные» и «негативные» — вопрос удобства; подобная классификация не может адекватно передать всех характеристик дискретных эмоций. Мы уже отмечали, что такая позитивная эмоция, как радость—возбуждение, может не только вызывать бессонницу, но и имеет отношение к маниакальным нарушениям.

### ВЫРАЖЕНИЕ, ПЕРЕЖИВАНИЕ И ФУНКЦИИ ПЕЧАЛИ

Эмоция печали может играть положительную роль в жизни человека. Представьте только, каким был бы наш мир без этой важнейшей человеческой эмоции. Разве были бы мы способны к формированию крепких, устойчивых связей с людьми, разве дорожили бы ими, если бы возможность разрыва этих связей не вызывала у нас печали? И насколько «человечными» были бы мы, если бы не умели скорбеть о смерти любимого человека или сопереживать его горю?

### Причины печали

Мы уже отмечали, что любая базовая эмоция имеет под собой естественные основания. Говоря о естественных причинах эмоции, мы имеем в виду такие причины, которые являются общими для всех людей, независимо от их национальности, культурных и социально-экономических условий жизни, уровня образования. Так, новизна и перемены являются универсальными активаторами эмоции интереса. В определенных обстоятельствах лицо знакомого человека может стать источником ра-

дости, и этот фактор радости преодолевает культурные и этнические ограничения. Точно так же эмоция печали имеет свои универсальные активаторы.

Разлука, или отделение, как физическое, так и психологическое, является одним из основных и наиболее распространенных активаторов печали. Вынужденная разлука с семьей или близким другом вызывает у нас печаль, но человек может ощущать одиночество, испытывать печаль, даже находясь в толпе. Психологическая изоляция может принимать самые разные формы, это может быть неспособность к общению, к искреннему выражению своих чувств, неумение завоевать симпатию окружающих. У человека при этом отсутствует чувство принадлежности, он чувствует себя одиноким, покинутым людьми.

Пожалуй, самую глубокую печаль у нас вызывает смерть. Смерть близкого друга или члена семьи — это невосполнимая утрата. Мы теряем человека, с которым были связаны долгими и прочными узами, которому посвятили многие часы своей жизни, с которым делили свои радости и беды. Подобная утрата дружеских, любовных отношений вызывает у нас горе.

Другой универсальной причиной печали является разочарование, особенно когда оно вызвано крушением надежд. Подобно разлуке, разочарование иногда приводит к чувству психологической изоляции, одиночества, утраты. Так, человек чувствует себя одиноким, когда ему долгое время не звонит близкий друг, когда любимый человек забывает поздравить его с днем рождения, не приходит на назначенное свидание или не считает нужным поделиться с ним своей радостью. Хотя в подобных случаях человек испытывает множество эмоций, одной из них непременно будет эмоция печали.

Неудача в достижении поставленной цели также может вызывать у человека печаль. Однако нужно помнить о том, что установки и стремления людей очень различны. Так, например, один студент будет счастлив, получив на экзамене «хорошо» или даже «удовлетворительно», тогда как для другого эти же оценки будут означать провал.

Бек (Beck, 1967), один из выдающийся психиатров, выдвинул убедительные доводы в пользу когнитивных механизмов формирования депрессии. Говоря об эмоциях, в данном случае об эмоции печали, нужно всегда учитывать, как индивид воспринимает и оценивает себя, каким он видит этот мир и свое будущее в нем. Если ребенок часто оказывается в ситуациях, с которыми объективно не способен справиться, если часто переживает неудачи, то в конце концов он может начать винить в этом самого себя, может утвердиться в мысли о своей несостоятельности. В таких случаях большое значение имеет реакция родителей и старших детей в семье. Если отец ругает себя за то, что потерял работу, хотя истинной причиной его увольнения была общая экономическая ситуация в стране, то его сын, усвоив это отношение к неудачам, может винить себя за любое случившееся с ним несчастье.

### **Предрасположенность к печали. Индивидуальные различия**

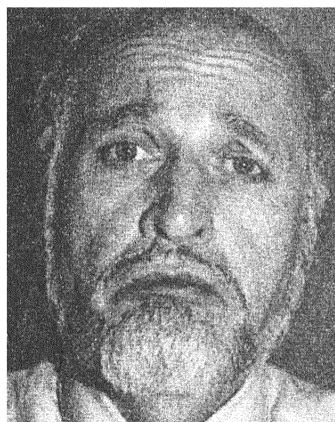
Как и в случае с любой другой эмоцией, предрасположенность к печальным переживаниям индивидуальна и зависит от двух факторов — биологического и социального. Нейрофизиологические исследования выявили отдельные нейронные, химические

и физиологические механизмы, участвующие в процессе эмоциональной регуляции (Puig-Antich, 1986). Мы располагаем также данными, свидетельствующими о том, что депрессия — психическое расстройство, в котором ключевую роль играет эмоция печали, — может иметь наследственную природу. Но предрасположенность к печали детерминирована не только биологическими предпосылками, но и уникальным жизненным опытом индивида. Есть множество ситуаций, которыми мы не состоянием управлять и которые вызывают у нас печаль. Так, вы можете быть хорошим работником, но вас могут уволить в связи со сложившейся экономической ситуацией. Болезнь близкого человека — еще один пример печальной ситуации, над которой мы почти не властны. Как уже говорилось, люди, часто переживавшие в детстве неудачи, отличаются большей уязвимостью, большей предрасположенностью к печали и депрессии.

### Мимическое выражение печали

Приведенные ниже фотографии опечаленного младенца и опечаленного взрослого (рис. 9-1) служат прекрасной иллюстрацией мимического выражения рассматриваемой эмоции. У опечаленного человека внутренние концы бровей приподняты и сведены к переносице, глаза слегка сужены, а уголки рта опущены. Иногда можно наблюдать легкое подрагивание слегка выдвинутого подбородка. В зависимости от возраста человека и интенсивности переживаемой печали, ее мимическое выражение может сопровождаться вокальным компонентом — плачем или рыданиями.

Очевидно, однако, что в печали наше лицо не всегда выглядит таким, каким мы видим его на этой фотографии, и тому есть несколько причин. Во-первых, выражение эмоции гораздо менее продолжительно, чем ее переживание. Мимически печаль выражает себя в течение нескольких секунд, но ее переживание может длиться очень долго. Но даже при отсутствии выраженных мимических проявлений, печаль обычно так или иначе выдает себя, хотя признаки ее могут быть почти неуловимыми. В печали лицо человека выглядит поблекшим, лишенным мышечного



*Рис. 9-1. Выражение печали на лице младенца и на лице взрослого человека.*

тонуса, глаза кажутся тусклыми. Опечаленный человек разговаривает мало и неохотно, темп его речи замедлен.

Вторая причина заключается в том, что очень многие люди подавляют выражение печали. Даже испытывая сильную печаль, они пытаются улыбаться, стараются сохранить невозмутимое, спокойное выражение лица. Даже старшие дети, не говоря уже о взрослых, способны сдерживать выражение печали или скрывать его под маской другой эмоции, — вспомните «фальшивую улыбку» Экмана, о которой мы говорили в главе 6. Однако, сколь бы слабыми ни были проявления печали, они не ускользнут от взгляда внимательного наблюдателя.

### Переживание печали

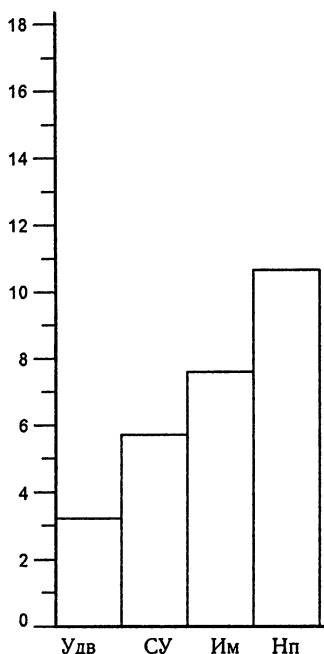
Эмоция печали переживается как грусть, уныние, хандра. Опечаленный человек может сказать, что у него «тяжело на сердце». Но это чувство тяжести повсеместно — мы ощущаем тяжесть в лице, в груди, в конечностях, это ощущение разливается по всему телу, словно вся тяжесть мира взвалена на наши плечи. В печали мы часто ощущаем вокруг себя мрак и пустоту, жизнь кажется нам лишенной красок и тепла, мы не находим человека, который разделит бы с нами это чувство пустоты и одиночества.

Переживание печали включает в себя комплекс чувств, и эти чувства обычно сопровождаются конкретными образами, мыслями, воспоминаниями. Переживание печали вызывает воспоминания о других печальных событиях, зачастую определяя наше восприятие мира, который кажется нам серым и унылым, словно мы смотрим на него сквозь запыленное стекло или видим лишь его тусклое отражение.

Интенсивное переживание печали доставляет человеку боль. Человек может чувствовать болезненные ощущения в лице, в груди. Некоторые исследователи, однако, считают возможным различать истинные болезненные ощущения и ощущения, вызываемые эмоциональным страданием. Действительно, несмотря на некоторое сходство между отдельными формами физического страдания и печали, физическое страдание, вызванное ощущением боли в пальце, по которому ударили молотком, отлично от чувства печали. Очевидно, что это разные формы страдания. Однако спазмы лицевых мышц и болезненные ощущения в груди, которыми сопровождается интенсивная печаль, могут представлять собой психический эквивалент физической боли. Печаль может вызывать психическую боль, и зачастую эта боль переживается человеком глубже и острее, чем физическое страдание.

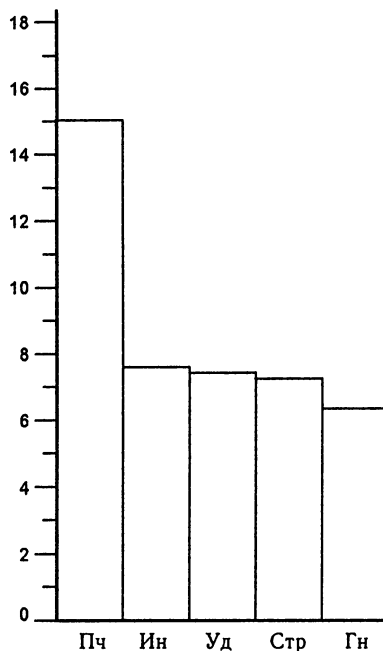
Профиль аффективных составляющих для ситуации печали (по данным ПШ) представлен на рис. 9-2. Мы видим, что наивысшее значение принимает параметр напряжения. Однако, согласно теории дифференциальных эмоций, печаль по сравнению с другими негативными эмоциями характеризуется самым низким уровнем напряжения. Это значит, что человек гораздо легче переносит печаль, чем страх или любую другую негативную эмоцию, и это особенно подчеркивал Томкинс (Tomkins, 1963). Показательно, что импульсивность, вторая по выраженности характеристика печали, все же принимает меньшие значения, чем для всех остальных эмоций, изучавшихся в эксперименте Бартлета—Изарда. Средний показатель по шкале самоуверенности в ситуации печали значимо не отличается от средних пока-





**Рис. 9-2.** Аффективный профиль для ситуации печали (по данным ПШ).

Условные обозначения: Удв — удовольствие, СУ — самоуверенность, Им — импульсивность, Нп — напряжение.



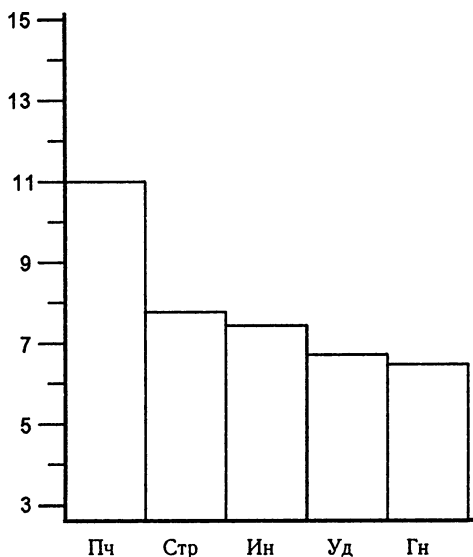
**Рис. 9-3.** Эмоциональный профиль воображаемой ситуации печали (по данным модифицированной ШДЭ).

Условные обозначения: Пч — печаль, Ин — интерес, Уд — удивление, Стр — страх, Гн — гнев.

зателей самоуверенности при переживании стыда и вины, но при переживании печали он значительно выше, чем в ситуации страха. Как и следовало ожидать, параметр удовольствия в ситуации печали отмечен столь же низким показателем, как и в ситуациях страха, гнева и вины, существенно ниже, чем в ситуации стыда.

Эмоциональный профиль для ситуации печали (по данным модифицированной ШДЭ) представлен на рис. 9-3. В качестве доказательства достоверности данного профиля на рис. 9-4 представлен аналогичный профиль, полученный с помощью стандартной ШДЭ. Очевидно, что оба профиля отражают одну и ту же тенденцию. В обоих случаях ключевой эмоцией является эмоция печали, она отмечена наивысшими показателями. Следующей по значимости эмоцией в первом случае является эмоция страха, а во втором — эмоция интереса, причем средние значения той и другой составляют примерно 50 % от средних значений эмоции печали. Различия между средними значениями страха и интереса в обоих случаях незначительны. Оба профиля свидетельствуют о том, что в ситуациях, связанных с печальным эмоциональным опытом, люди переживают не одну, а несколько эмоций.

Результаты различных исследований показали, что из всех эмоционально значимых ситуаций одной из наиболее сложных является ситуация печали. Только в ситуациях смущения и вины человек переживает столь же сложный комплекс эмоций, как в ситуации печали. Следует отметить, что эмоциональный профиль ситуа-



*Рис. 9-4. Эмоциональный профиль воображаемой ситуации печали (по данным стандартной ШДЭ).*

N=68. Условные обозначения: Пч — печаль, Стр — страх, Ин — интерес, Уд — удивление, Гн — гнев.

ции печали характеризуется более высокими значениями эмоций страха и интереса по сравнению с эмоцией гнева. Гнев и другие показатели враждебности в ситуации печали выступают не столь ярко, как при депрессии.

### Функции печали

Итак, ни одну из эмоций нельзя считать исключительно позитивной или исключительно негативной, хорошей или плохой, полезной или вредной. И эмоция печали не исключение из этого правила. В определенных условиях и при определенных обстоятельствах она выступает как единственно адекватная реакция.

Таким обстоятельством может стать смерть близкого человека. Когда семья теряет одного из своих членов, остальные собираются вместе, чтобы оплакать его, и хотя установившаяся между ними близость вызвана смертью, страданием, каждый из них с особой остротой ощущает глубокую, прочную связь, объединяющую его с родственниками. Это чувство общности, принадлежности составляет чрезвычайно важную часть психической жизни человека. Совместная скорбь по усопшему объединяет семью, является источником помощи и поддержки, которые так необходимы каждому из нас для счастливой и полноценной жизни.

Печаль, замедляя общий темп жизни человека, дает ему возможность «оглянуться назад». Замедление психических и соматических процессов, которым сопровождается эмоция печали, позволяет по-новому взглянуть на мир, увидеть его иначе. Эта новая перспектива может усугубить печаль, но она же может освежить взгляд на вещи, позволит понять то, о чем человек прежде не задумывался. Так, в печали вы вдруг осознаете, сколько драгоценных возможностей, предоставленных вам жизнью, вы упустили. Подчас, только потеряв близкого человека, мы начинаем пони-

мать, что значат в нашей жизни родственные и семейные узы. Печаль может напомнить вам, как важно оказывать знаки внимания дорогим людям, позволит остро ощутить ценность жизни.

Кроме того, эмоция печали выполняет коммуникативную функцию, она сообщает самому человеку и окружающим его людям о дисгармонии (Tomkins, 1963). Нагляднее всего эта функция проявляется в младенческом плаче (однако, как мы уже отмечали, ребенок, так же как и взрослый, может плакать не только потому, что переживает печаль). Выражая печаль, человек дает понять, что ему плохо, что он нуждается в помощи. Иногда эту помощь он может оказать себе сам, руководствуясь своим переживанием печали, а иногда он получает ее от окружающих. Лицо, выражающее печаль, особенно если это лицо ребенка, обычно вызывает сопереживание и сочувственную реакцию со стороны окружающих; этот эффект был продемонстрирован в экспериментальном исследовании Савицки и Сима (Savitsky, Sim, 1974). Исследователи показывали испытуемым стандартизированные одноминутные фрагменты видеозаписи беседы между социальным работником и подростками, изображавшими малолетних преступников. Лицо каждого из подростков выражало определенную эмоцию — печаль, гнев или радость, либо обнаруживало полное отсутствие эмоций. Испытуемым сообщали о преступлении, якобы совершенном каждым из подростков, — причем эти преступления были одинаковы по своей тяжести, — и просили определить, какого наказания они заслуживают. Авторы обнаружили, что тем из подростков, чье лицо выражало печаль, испытуемые склонны были присудить более мягкое наказание, нежели тем, на чьем лице были написаны гнев или радость.

Печаль, как и любая другая эмоция, выполняет мотивационную функцию. Она может вызвать желание восстановить или упрочить связи с людьми. Печаль, вызванная разочарованием или неудачей, обычно побуждает к решению проблемы. «Негативная мотивация» в некоторой степени необходима человеку; благодаря ей мы откликаемся на собственные проблемы и на проблемы других людей. Но если проблема пугает нас, то мы скорее постараемся избежать ее, нежели приступим к ее решению. Эмоция страха настолько невыносима для человека, что не может обеспечить продолжительную мотивацию деятельности, направленной на разрешение проблемы. Поэтому овладение навыками полного подавления печали может оказаться вредным для человека, ибо эмоция печали имеет важное мотивационное значение для обеспечения личностного роста.

Печаль также играет важную роль в формировании и развитии механизмов эмпатии. Плач ребенка вызывает у матери чувство сострадания, побуждает ее обратить внимание на ребенка, успокоить его (Huebner, Izard, 1988). Любопытным представляется факт, что печальные переживания могут мотивировать и альтруистическое поведение, и поведение, направленное на самоудовлетворение. Это происходит тогда, когда эмоция печали вызвана когнитивными процессами (например, воспоминанием о печальном событии). Если человек вспоминает о печальном событии, произошедшем с ним, то он испытывает жалость к себе, однако если это событие произошло с его другом или любимым человеком, то его внимание сосредоточено на несчастьях другого, и в этом случае он скорее всего испытает жалость и сострадание, будет стремиться помочь ближнему (Moore, Underwood, Rosenhan, 1984).

## Печаль и физиологические драйвы

По мере научения человека, приобретения им эмоционального опыта, любая из переживаемых им эмоций может вступить в устойчивую взаимосвязь с другой эмоцией. Как мы уже говорили, определенные условия могут привести к формированию устойчивой интеракции «печаль—вина». Так, например, печаль вызывает у ребенка слезы, но само желание заплакать, в свою очередь, может порождать у него чувство вины. Точно так же в процессе развития эмоционального опыта переживаемые человеком эмоции могут вступать во взаимодействие с физиологическими драйвами. Так, эмоция печали часто бывает сопряжена с половым влечением. Печаль, вызванная утратой любимого человека или разрывом с ним, сопровождается чувством одиночества. Разрыв с любимым человеком не только лишает нас любви и сексуального удовлетворения, но и заставляет с особенной остротой ощутить свое одиночество и изолированность. В таких случаях естественная потребность человека в привязанности, любви, сексуальной близости может вступить во взаимодействие с эмоцией печали, и тогда человек, еще не пережив свою печаль, начинает искать интимных отношений, которые восполнили бы утрату. Этот поведенческий паттерн, характеризующийся разрывом старых любовных отношений и поиском новых, регулярно повторяясь, может привести к формированию устойчивой связи между эмоцией печали и сексуальным влечением.

Такого рода связь между печалью и сексуальными переживаниями может развиться и исключительно на основе романтических фантазий. Если человек отдает слишком много эмоциональной энергии отношениям, которые существуют только в его воображении, то крушение связанных с ними надежд может приводить к тем же последствиям, к каким приводит разрыв реальных отношений. Связь между печалью и сексуальными переживаниями в огромной степени обусловлена тем, что и эмоция печали, и сексуальные потребности участвуют в формировании чувства привязанности, поскольку их ослабление или удовлетворение возможно лишь посредством укрепления или углубления социальных связей.

Эмоция печали взаимодействует и с другими физиологическими драйвами. Печаль переживается человеком как уныние, хандра. Если человек попытается преодолеть это неприятное физиологическое состояние, побаловав себя «чем-то вкусненьким», например шоколадом или другими продуктами с высоким содержанием сахара и кофеина, то он может пережить мгновенное, хотя и временное, чувство подъема, которое притупит ощущение вялости и слабости. В течение некоторого времени такой человек будет чувствовать оживление, его уже не будет так угнетать бремя печали или депрессии. Однако регулярное обращение к вкусной пище, как способ освобождения от печали, может привести к формированию устойчивой связи между эмоцией печали и пищевым поведением, что в свою очередь может создать предпосылки для формирования пищевых нарушений и избыточного веса.

В тех случаях, когда человек расстраивается по поводу своего избыточного веса или боится набрать лишний вес, можно говорить о взаимодействии пищевого драйва с эмоциональным паттерном «печаль—гнев». Человек ест, чтобы освободиться от печали, и при этом корит себя за невоздержанность. Если при этом он начнет

полнеть и все более отчаянно обвинять себя в этом, то можно сказать, что он прямой дорогой идет к депрессии.

Утомление также может вносить свою лепту в эмоцию печали, и при определенных условиях между ними также может сформироваться взаимосвязь. Если вы устали от работы и не удовлетворены ее результатом, то вы, естественно, одновременно испытываете и утомление, и уныние. Чувство утомления отражается на вашей физической, умственной и социальной активности. Любая деятельность, включающая в себя многократное повторение одних и тех действий, даже та, которая прежде нравилась вам, теперь только утомляет вас. Если такая деятельность является частью вашей работы и вы скептически смотрите на конечную ценность своего труда, то комплекс чувств «усталость—уныние—печаль» может перерасти в чувство глобального разочарования.

## РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИИ ПЕЧАЛИ

Проблема социализации конкретных эмоций почти не изучена экспериментально. Интересной и плодотворной представляется теория социализации страдания (дистресса), выдвинутая Томкинсом. Его определение страдания включает в себя и соматические и психические компоненты. Однако описанное им мимическое выражение страдания больше похоже на мимическое выражение печали, чем на выражение физического ощущения боли (Izard, Hembree, Dougherty, Spizirri, 1983). Томкинс выдвигает гипотезу о прямой зависимости между специфическим мимическим выражением и специфическим переживанием. Поскольку его описание мимического выражения страдания соответствует описанию мимического выражения печали и поскольку он включает эмоцию печали в свое описание процесса переживания страдания, то мы, представляя его теорию социализации страдания, будем пользоваться понятием «печаль» там, где Томкинс использует понятие «страдание». Данная модель социализации печали в некоторых своих положениях может быть распространена на другие эмоции, и поэтому мы представим ее достаточно подробно.

В модели Томкинса (Tomkins, 1963) выделяются четыре основных способа социализации печали: а) с помощью наказания (карательный тип); б) с помощью поощрения; в) с помощью частичного поощрения; г) с помощью разнородных средств (смешанный тип). Томкинс пишет:

Мы говорим о карательном типе социализации страдания-боли [то есть печали] тогда, когда страдание, а вернее говоря выражающий его плач, влечет за собой наказание или игнорируется, когда страдание и плач не вызывают действия, направленного на устранение источника страдания. Подобная карательная социализация может быть как постоянной, последовательной, так и периодической (р. 88).

### Социализация печали через наказание

Данный тип социализации печали имеет место тогда, когда слезы ребенка вызывают негативную реакцию взрослых, когда родители или воспитатели наказывают ребенка за то, что он плачет, игнорируя причину его слез. Наглядным примером тому

может служить поведение родителя, который одинаково бранит ребенка и за отказ идти спать, и за слезы, вызванные потерей любимой игрушки. Недифференцированная брань и постоянные наказания усугубляют печаль, и ребенок, выражая ее, наталкивается на еще большее недовольство родителей. По мнению Томкинса, эта ситуация замкнутого круга, из которой «нет выхода», которая не дает ребенку возможности выразить печаль или порожденный ею гнев без того, чтобы не навлечь на себя еще большее наказание, становится источником компульсивного поведения, самоизоляции, низкой толерантности к фрустрации, слабо выраженной индивидуальности, чрезмерной боязни печали, экстернализации всех форм печали, а также источником постоянной апатии и усталости. Если же родители не только не запрещают ребенку выражать печаль, но и помогают ему преодолевать ее, то со временем ребенок может достичь достаточной степени самоуважения и уверенности в себе.

Карательная социализация страдания [печали], пробуждая страх, снижает терпимость к боли. Крик страдания является естественной реакцией человека на боль. Если этот врожденный ответ сдерживается страхом наказания, то страх перед болью значительно возрастает. ...Боль — тяжелое испытание, а в союзе со страхом она практически невыносима. ...По-видимому, более высокая толерантность к боли, которая в нашей культуре отличает женщин от мужчин и которая характерна и для женщин и для мужчин восточных культур, обязана своим происхождением менее карательному типу ранней социализации страдания (Tomkins, 1963, p. 93).

Если отец постоянно реагирует раздражением на плач сына, если он наказывает его за слезы, то в сознании мальчика может сформироваться устойчивая связь между печалью и страхом. Повторяющийся эмоциональный опыт заставляет ребенка усвоить, что плач влечет за собой боль наказания. У детей ожидание боли является сильнейшим активатором страха. Таким образом, эмоция печали ассоциируется с эмоцией страха. Ребенок может не отдавать себе отчета в том, как сформировалась эта взаимосвязь, а с возрастом и вовсе забыть о ней. В этом случае ситуации, вызывающие печаль, становятся почти непереносимыми для него, ибо в печали он наполнен дурными предчувствиями, его гнетет страх. И несмотря на все попытки разобраться в своих чувствах, понять их причину, он не в состоянии осознать взаимосвязь между этими противоречивыми чувствами — печалью и страхом — и теми наказаниями, которым он подвергался в детстве, когда плакал от боли или обиды.

### Социализация печали через поощрение

Поощряющий тип социализации печали характеризуется тем, что родители пытаются успокоить ребенка и предпринимают действия, направленные на устранение стимула, вызвавшего печаль. Последнее обстоятельство представляется особенно важным, ибо если родители ограничиваются только ласковыми словами и сочувствием, то это создает предпосылки для развития инфантилизма у ребенка. Но если родители оказывают реальную помощь ребенку, если они не только утешают его, но и активно ищут способы устранения негативных раздражителей, то возможности ребенка выражать печаль, бороться с ней и побеждать будут гораздо более развитыми. Томкинс считает, что такое обращение способствует формированию чувства доверия, честности, готовности к сотрудничеству и помощи, воспитывает в

человеке мужество и устойчивость к фрустрации. При таком типе социализации человек научается переживать и преодолевать печаль; он знает, что она неизбежна, но он также знает, что на смену ей придет радость; его отношение к себе и к жизни в целом отличается оптимизмом. Таким образом, данный тип социализации печали является гораздо более продуктивным, чем карательный. Использование в семье тех или иных методов социализации печали зависит от прошлого опыта родителей и их глубинных аффективно-когнитивных ориентаций, но биологически обусловленные особенности ребенка (например, пороги возникновения позитивных и негативных эмоций) также играют серьезную роль. Ребенок с низким порогом эмоции печали плачет чаще и горше, чем ребенок с высоким порогом данной эмоции. Очевидно, что такой ребенок вызывает раздражение чаще, чем радостный или просто спокойный ребенок, улыбка которого воздействует на родителей совершенно иначе, чем плач.

### **Социализация печали посредством частичного поощрения**

По мнению Томкинса, данный тип социализации печали в конечном итоге может привести ребенка к алкоголизму и наркомании. Он характеризуется тем, что родители просто целуют, обнимают и ободряют плачущее дитя, не предпринимая никаких попыток устранить причину его печали или довести ее до его сознания с тем, чтобы в будущем ребенок мог самостоятельно справиться с ней. При систематическом использовании данного метода ребенок, повзрослев, будет неспособен переносить и преодолевать печаль: всякий раз, сталкиваясь с ней, он будет искать возможности отвлечься и забыться — физически, психически, эмоционально или социально, — что само по себе не может устранить причину его страдания.

### **Смешанные методы социализации печали**

Вышеописанные формы социализации печали, как правило, не применяются «в чистом виде»; реальный процесс социализации часто сочетает в себе разные методы, и комбинации этих методов могут быть самыми разнообразными. Так, в разные периоды жизни ребенка родители могут использовать различные приемы, например, в младенческом возрасте применять поощряющий метод, а в более старшем — перейти к карательному. Смешанный тип социализации может заключаться в использовании отцом и матерью разных методов социализации печали. По мнению Томкинса, результатом смешанных форм социализации печали являются замедление процесса личностной интеграции, социальная неудовлетворенность, повышенная заинтересованность в поддержании межличностных отношений и боязнь конфликтов. Кроме того, человек, прошедший в детстве подобную школу социализации печали, не обнаруживает сколько-нибудь выраженных личностных реакций на различные факторы окружения; его реакция на конкретную ситуацию обусловлена той формой социализации печали, которая применялась к нему в детстве. Наглядный пример тому — применение поощряющего метода социализации печали при интимном общении и карательного — при публичном общении.

Для эффективного взаимодействия с печалью ребенка родители должны уметь использовать разные методы. Сначала они могут просто посочувствовать ребенку с тем, чтобы он знал, что мама и папа разделяют его горе. Затем они должны успокоить его и по возможности устранить причину его печали; в идеале эти усилия, направленные на устранение причины печали, должны быть совместными. И наконец, родители должны ободрить ребенка, оказать ему поддержку, сделать все необходимое для того, чтобы он мог самостоятельно справиться с трудной ситуацией. Только в этом случае ребенок научится эффективным стратегиям преодоления печали.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕЧАЛИ С ДРУГИМИ ЭМОЦИЯМИ, КОГНИТИВНЫМИ ПРОЦЕССАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ**

### **Взаимодействие печали и гнева**

Из всех возможных интеракций, в которые вступают друг с другом эмоции, самой распространенной является интеракция «печаль—гнев». Наблюдения за новорожденными детьми показали, что уже в 4-месячном возрасте младенцы реагируют на причиняемую им уколom боль мимическим выражением, в котором одновременно обнаруживаются признаки гнева и печали (Izard, Nembree, Huebner, 1987).

Томкинс (Tomkins, 1963) предположил, что печаль является врожденным активатором гнева. Все, кому знакомо чувство уныния, хандры, знают, что оно сопровождается переживанием гнева, — человек сердится на себя или ругает других за свои несчастья. Гневная реакция отца на печаль ребенка также может быть обусловлена интеракцией «печаль—гнев». В данном случае отец сердится не на ребенка, а на источник его печали. Эмоция гнева может также служить противодействием страху, что позволяет нам предположить возможность существования связи между печалью, гневом и страхом. Источником этой сложной аффективной ориентации может стать, например, следующая ситуация. Мальчик сидит один в машине, где его оставил отец, зашедший в магазин, чтобы сделать покупки. Уже поздний вечер, вокруг темно и этот район города незнаком мальчику. Ему одиноко, он плачет. Время идет, но отец не возвращается, и мальчик начинает сердиться. Вскоре ему становится страшно. Оставленный один в незнакомом месте, он боится одиночества, темноты. Страх усугубляет печаль, и мальчик плачет еще горше, еще жалобнее. Если же он как следует рассердится на отца, то гнев ослабит и страх, и печаль. Регулярное повторение такой ситуации может привести к тому, что ребенок, оказываясь в ситуации, вызывающей страх или печаль, будет всякий раз испытывать гнев. Вопрос о роли интеракции «печаль—гнев» в формировании депрессии будет подробно рассмотрен нами в разделе, посвященном депрессии.

### **Связь между печалью и страхом**

Поскольку эмоция страха изнуряет человека, ослабляет его психическую активность, интеракцию «печаль—страх» можно считать важным фактором адаптации. Связь между печалью и страхом может сформироваться при различных условиях.



Так, например, если ребенок, оставаясь дома один, плачет, а родители наказывают его за это, то эмоция печали может стать условным активатором страха. Если интеракция «печаль—страх» генерализуется, если человек всякий раз, испытывая печаль, реагирует страхом, то при частом повторении печальных ситуаций разрушительное воздействие страха приобретает тотальный характер, приводит к серьезным нарушениям адаптации. Такой человек даже не будет пытаться решить встающие перед ним проблемы, он будет жить в страхе, с ужасом ожидая каждого наступающего дня, будет избегать новых, незнакомых ему ситуаций, людей и отношений. Его усилия будут направлены на то, чтобы избежать страдания и обстоятельств, сопряженных с ним, а не на то, чтобы научиться управлять причинами, вызывающими страдание.

Интеракция «печаль—страх» может также лежать в основе трусости, неспособности терпеть боль. Зачастую боль активирует эмоцию печали. При наличии сильной, устойчивой связи между печалью и страхом формируется цепочка «боль → печаль → страх», и в результате любая ситуация, сопряженная с болью, вызывает у человека панику. Вопрос о роли интеракции «печаль—страх» в процессах индивидуализации и в формировании невротической тревоги будет обсуждаться в главе 10.

### **Взаимодействие печали и стыда**

Эмоция печали может вступать во взаимодействие с эмоцией стыда. Если родители постоянно выказывают плачущему ребенку презрение или безразличие, он может начать испытывать стыд всякий раз, когда ему захочется плакать. Таким образом печаль становится активатором стыда, и этот эмоциональный паттерн может привести к развитию такой черты, как болезненная стеснительность.

Если отец стыдит плачущего ребенка, говорит ему, что «нужно не плакать, а что-то делать», то любая трудная ситуация начинает вызывать у ребенка стыд. Ребенок стыдится не только того, что ему хочется плакать, но еще и своей пассивности, неспособности изменить ситуацию. По мнению Томкинса (Tomkins, 1963), такая связь между печалью и стыдом в конечном итоге может привести к экстернализации печали. Это означает, что главной заботой человека становятся несчастья и беды, но он концентрирует внимание не на переживании печали как таковом, а на внешних объектах и ситуациях. Не умея прочувствовать собственную печаль, он не способен понять печаль другого человека, и потому не способен к сопереживанию и состраданию.

Кроме того, вышеописанная интеракция может налагать запрет на переживание печали и на ее проявления. Если ребенок усваивает, что плакать «нехорошо», то любое переживание печали может вызывать у него чувство вины.

### **Взаимодействие печали с когнитивными процессами и с поведенческими актами**

Несомненно, эмоция печали влияет на перцептивно-когнитивные процессы. В печали человек воспринимает мир как угрюмый и хмурый. Печаль приводит к отчуждению и изоляции. Однако нельзя рассматривать эмоцию печали только в нега-

тивным ключе. В определенных случаях, например в случае утраты или разлуки, печаль является уместной, единственно возможной эмоцией и требует адекватного выражения. Она объединяет людей, приводит к восстановлению и укреплению семейных и дружеских связей.

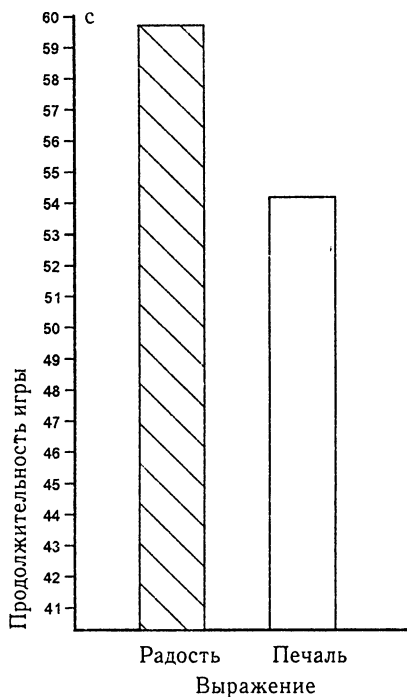
Печаль извещает человека о том, что нечто неладно в нем самом и в мире, его окружающем. По сравнению с эмоцией страха печаль не оказывает столь тормозящего воздействия на когнитивные процессы. Обычно, переживая печаль, человек в состоянии осознать случившееся несчастье или проблему. Печаль побуждает человека к действию, направленному на устранение вызвавших ее причин.

Адекватно выражая свою печаль, мы получаем поддержку и помощь окружающих. Вы знаете по собственному опыту, что печальное выражение лица, особенно если это лицо друга или любимого, побуждает окружающих оказать человеку поддержку. Мимическое выражение печали автоматически пробуждает в нас эмпатию и сострадание.

Частота и интенсивность переживания человеком печали влияют на его образ «Я», или Я-концепцию. Если вы часто хандрите, испытываете уныние, то вы, естественно, воспринимаете себя как печального, грустного человека. Мы уже говорили о том, что эмоции могут быть вызваны фантазиями, воспоминаниями и представлениями. Переплетение представлений о самом себе с воспоминаниями и с чувствами, которые вы испытываете к себе, в значительной мере определяет ваше восприятие мира и ваши поступки. Если вы воспринимаете себя как грустного человека, то таким же грустным будет казаться вам мир. Подобная Я-концепция сопряжена с хроническим чувством уныния, с низкой самооценкой, с чувством собственной неэффективности, с переживанием неспособности разрешить повседневные проблемы.

Говоря об особенностях переживания печали и о ее последствиях, мы подчеркивали, что печаль замедляет не только физическую, но и умственную активность человека, и этот эффект был подтвержден результатами эксперимента по изучению влияния экспрессивных компонентов печали, демонстрируемых матерью, на эмоциональную экспрессию и игровую активность младенца (Termine, Izard, 1988).

В эксперименте приняли участие 36 женщин и их 9-месячные дети (18 мальчиков и 18 девочек). Процедура эксперимента была следующей. По просьбе экспериментаторов женщина на глазах у ребенка выражала мимикой и голосом эмоцию радости или печали. После двухминутного периода индукции она продолжала выражать заданную эмоцию, а ее ребенок в это время играл с одним из четырех наборов игрушек. Эмоциональную экспрессию ребенка оценивали с помощью анатомически обоснованных систем объективного кодирования (Izard, 1979; Izard, Dougherty, Nembree, 1983), а его игровую активность оценивали с помощью независимой системы (Belsky, Most, 1981). Кроме того, экспериментаторы регистрировали время, в течение которого ребенок смотрел на мать. Результаты эксперимента согласуются с основными положениями теории дифференциальных эмоций. Так, было обнаружено, что ребенок выражает радость и больше смотрит на мать тогда, когда она демонстрирует радость, и наоборот, он чаще выражает печаль или гнев и меньше смотрит на мать тогда, когда она демонстрирует печаль. Кроме того, при радостном обусловливании дети проявляли более высокую игровую активность, чем при печальном обусловливании (рис. 9-5). Таким образом, наблюдения за эмоциональной экспрес-



*Рис. 9-5. Влияние эмоциональной экспрессии матери на игровую исследовательскую активность 9-месячного ребенка.*

сией и игрой младенцев показали, что мать способна индуцировать печаль ребенка, а дети способны сопереживать печали матери.

Эмоция печали оказывает достаточно глубокое влияние на игру младенца. У всех млекопитающих молодые особи большую часть бодрствования отдают игре. Детская игра легко стимулируется, и ее трудно остановить. Тот факт, что кратковременное выражение печали матерью смогло оказать существенное (тормозящее) воздействие на игру младенца с привлекательными для него игрушками, служит прекрасным подтверждением коммуникативной функции печали и доказательством ее влияния на умственную и двигательную активность.

## РЕГУЛЯЦИЯ ПЕЧАЛИ

Как и в случае любой другой эмоции, существуют три способа (не считая лекарственных и наркотических) регуляции печали: 1) регуляция посредством другой эмоции; 2) когнитивная регуляция; 3) моторная регуляция.

Первый тип регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую вы переживаете в данный момент, с тем чтобы подавить последнюю или снизить ее интенсивность. Когнитивная регуляция предполагает использование процессов внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над ней. Моторная регуляция предполагает вовлечение произвольно управляемых мышц в физическую активность, снижающую интенсивность эмоционального переживания. Эффектив-

ная эмоциональная регуляция, как правило, является результатом совместной работы чувства, мысли и действия. Так, например, в печали нам бывает трудно вызвать у себя приятные переживания. Однако если вам удастся переключить свое внимание на события или деятельность, которые обычно вызывают у вас интерес или радость, то вероятность того, что вы преодолеете печаль, резко возрастет. Если при этом вы еще и активно займетесь деятельностью, которая вам интересна, которая требует от вас физической и умственной самоотдачи, то вы наверняка испытаете радость и победите печаль.

## РЕЗЮМЕ

Психологической основой печали могут быть разнообразные проблемные ситуации, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, неудовлетворенные первичные потребности, другие эмоции, а также образы, представления и воспоминания. Прототипической ситуацией печали является акт рождения, физическое отделение ребенка от матери. Врожденное мимическое выражение печали характеризуется приподнятыми и сведенными к переносице внутренними концами бровей, поперечными морщинами на лбу и опущенными уголками рта. Главной и универсальной причиной печали является чувство утраты, возникающее в результате смерти любимого человека или разлуки с ним.

Переживание печали обычно описывают как уныние, грусть, чувство одиночества и изоляции. Хотя эмоция печали может оказывать весьма пагубное воздействие на человека, она характеризуется меньшим уровнем напряжения, чем другие негативные эмоции. Экспериментальные исследования обнаружили, что в ситуации печали у здоровых людей второй по значимости является эмоция страха, что согласуется с теми положениями теории дифференциальных эмоций, которые рассматривают динамику печали при депрессии и горе.

Эмоция печали выполняет ряд психологических функций. Переживание горя сплачивает людей, укрепляет дружеские и семейные связи; печаль тормозит умственную и физическую активность человека, и тем самым дает ему возможность обдумать трудную ситуацию; она сообщает человеку и окружающим его людям о неблагополучии, и наконец, печаль побуждает человека к восстановлению и укреплению связей с людьми.

Социализация печали через наказание может стать источником компульсивного поведения, низкой толерантности к фрустрации, слабо выраженной индивидуальности, неспособности переносить боль. Социализация печали через частичное поощрение и смешанные формы социализации могут привести к нарушениям процесса формирования личности.

В повседневной жизни человека эмоция печали взаимодействует с другими эмоциями. Интеракция «печаль—гнев» может стать причиной гневной реакции отца на плач ребенка. Взаимодействие печали и страха может затруднять процесс индивидуализации, создавать предпосылки для формирования невротической тревоги. Если родители ругают и стыдят ребенка за то, что он плачет, то велика вероятность формирования интеракции «печаль—стыд», которая может стать основой болезнен-

ной застенчивости. Эмоция печали взаимодействует также с когнитивными процессами. Независимые исследования различных ученых показали, что, вызывая изменение когнитивного процесса, можно вызвать печальное переживание, которое в свою очередь изменяет направление мыслей и активность человека.

Существуют три способа регуляции печали: активация другой эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, когнитивная регуляция (переключение внимания и мышления) и моторная регуляция (путем напряжения произвольно управляемых мышц и физической активности).

### ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Barnett M., King L. M., Howard J. A.* Inducing affect about self and other: Effects on generosity in children. — *Developmental Psychology*, 1979, 15, 164–167.

Эксперимент, показывающий, как фокусировка внимания на вызывающем огорчение объекте (на себе или на других людях) влияет на просоциальное (альтруистическое) поведение детей.

*Cialdini R. B., Kenrick D. T.* Altruism as hedonism: A social development perspective on the relation of negative mood state and helping. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 34, 907–914.

Показано, как меняется с возрастом воздействие радости и печали, вызванных внешними причинами, на поведение при самопоощрении и на альтруистическое поведение.

*Moore B. S., Underwood B., Rosenhan D. L.* Affect and altruism. — *Developmental Psychology*, 1973, 8, 99–104.

В эксперименте изучено воздействие вызванных внешними причинами радости и печали на детское поведение при самопоощрении и при помощи другим.

*Termine N. T., Izard C. E.* Infants' responses to their mothers' expressions of joy and sadness. — *Developmental Psychology*, 1988, 24(2), 223–229.

Исследовано влияние выражения материнской печали на регрессию эмоций, исследовательскую игру и созерцательное поведение у 9-месячных младенцев.

*Tomkins S. S.* Affect, imagery, consciousness; Vol. 2, The negative affects. — New York, Springer, 1963.

В главе 14 — «Distress-anguish and the crying response» дано красноречивое описание функций и динамики «горя-тоски», включающего в себя концепцию «печали».

# ПЕЧАЛЬ, ГОРЕ, ДЕПРЕССИЯ

## ГОРЕ И ПЕЧАЛЬ

Большинство ученых, как теоретиков, так и экспериментаторов, согласны с тем, что преобладающей эмоцией в горе является печаль и что главной причиной горя служит утрата. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической.

Детерминанты горя можно условно разделить на биологические, социокультурные и психологические, хотя эти факторы тесно связаны между собой и взаимодействуют друг с другом. Некоторые из них также играют немаловажную роль в интеракциях «горе—когнитивный процесс—поведение», характеризующих конкретного индивида или социальную матрицу горя.

## Биологические факторы

Поскольку феномен горя понимается как взаимодействие печали с другими фундаментальными эмоциями, мы имеем все основания предполагать, что горе детерминировано генетически и выполняет адаптивные функции. Эйврил (Averill, 1968), проведя блестящий, глубокий анализ происхождения и значения горя, выдвинул веские аргументы в пользу его биологической детерминированности. В своей аргументации он исходит из многократно подтвержденного предположения о том, что люди и высшие приматы по природе своей являются общественными существами, ведущими групповой образ жизни, и их благополучие и выживание непосредственно зависит от отношений с группой (Hamburg, 1963; Jolly, 1966). В эволюционной перспективе правомерно будет заявить, что только в группе индивид мог успешно защищать себя от агрессоров (или хищников) и добывать пищу, и это заявление до определенной степени правомерно и на нынешнем этапе развития человека. Отделение индивида от группы, напротив, снижает его шансы на выживание. Эйврил пишет, что «горе является биологической реакцией, эволюционное значение которой заключается в обеспечении групповой сплоченности. Отлучение от группы или от определенных членов группы становится событием крайне напряженным как в

психологическом, так и в физиологическом смысле» (Averill, 1968, p. 729). Эйврил доказывает, что по сравнению с позитивной мотивацией горе является более мощным фактором социального сплочения, хотя бы потому, что в периоды сытости и удовлетворения позитивная мотивация отсутствует.

### Культурные факторы

Анализируя поведенческий комплекс, связанный с переживанием утраты, Эйврил (Averill, 1968) выделяет в нем два компонента — горе и скорбь. Он определяет скорбь как конвенциональное поведение, которое детерминируется и предписывается главным образом социокультурными нормами. В разных культурах ритуал скорби имеет свои специфические особенности. Так, например, японцы, скорбя о смерти любимого человека, улыбаются посторонним людям, чтобы не обременять их своим горем. С точки зрения европейца или американца, ритуал скорби некоторых народов больше похож на ритуал праздника, но при более внимательном рассмотрении мы обнаружим, что эти особенности обусловлены вполне определенными культурными нормами и обычаями.

Переживания и мотивационные феномены, связанные с горем, также отчасти обусловлены спецификой культуры, по крайней мере в той степени, в какой специфические особенности данной культуры затрудняют или облегчают интеракцию печали с теми или другими фундаментальными эмоциями. Блок (Block, 1957), исследуя взаимосвязь горя и чувства вины, обнаружил, что в американской выборке эти два феномена высоко коррелируют между собой, тогда как в норвежской выборке они ортогональны. Социокультурные факторы влияют также на интенсивность переживания горя и на его продолжительность. Примером таких факторов может служить система воспитания детей в одной из микронезийских культур (Spiro, 1949, цит. по: Averill, 1968). В культуре ифалук воспитание детей осуществляется не только родителями, но и многими другими людьми, не являющимися членами семьи, и поэтому горе, переживаемое при потере члена семьи, несмотря на довольно высокую интенсивность, чрезвычайно кратковременно по сравнению с тем, что имеет место в других культурах. Сходное явление наблюдается у приматов, хотя в этом случае определенное значение имеют видовые особенности. Например, макаки резусы, которых характеризуют отношения сильной привязанности между матерью и детенышем, проявляют признаки горя при разлуке, в отличие от макаков других видов, у которых материнские функции распределены между взрослыми самками стаи.

Возможно, самой важной культурной детерминантой горя является утрата роли. Роль отца, матери, ребенка, мужа и т. д. предписана культурой, и потеря любимого человека часто означает утрату соответствующей роли (например, мужчина, теряя жену, теряет роль мужа). Как указывают Эйврил и другие авторы, утрата роли означает, в сущности, разрушение функциональных связей в результате потери значимого человека. Утрата или изменение роли становятся важным фактором горя в том случае, если они сопровождаются снижением самооценки (Birbing, 1968). Ролевые изменения или любые другие обстоятельства, лишаящие человека значимых для него отношений с людьми или окружающей средой, могут вызвать горе (Becker, 1962; Das, 1971).

## Психологические факторы

Психологические причины горя берут свое начало из феномена аффективной привязанности — привязанности к людям, предметам или идеям. Утрата объекта привязанности или разлука с ним означает для индивида утрату источника радости и — в зависимости от возраста человека и природы объекта — утрату любви, безопасности или чувства благополучия. В основе всех психологических причин горя лежит один общий фактор — ощущение потери ценного и любимого, того, к чему имелаась сильная аффективная привязанность.

## Экспрессия и переживание горя

Основным мимическим выражением горя является выражение эмоции печали. Однако выражение горя не столь однозначно, так как помимо печали горе включает в себя и другие фундаментальные эмоции.

Переживание горя созвучно переживанию печали, но по мере включения других эмоций опыт горя становится более сложным. Блок (Block, 1957), изучая состояние горя с помощью шкал семантического дифференциала, обнаружил, что переживание горя характеризуется выраженной тенденцией к включению в себя эмоции вины. Исследования Блока показали также, что понятие «горе» положительно коррелирует с такими понятиями, как «беспокойство» и «зависть», и отрицательно — с понятием «удовлетворенность». Любопытная связь обнаружена также между горем и эмоциями гнева и страха. Так, вдова может злиться на покойного мужа за то, что он покинул ее, а ребенок, оставшись без отца, может испытывать страх за свое будущее.

Аспекты горя, связанные с межэмоциональными и эмоционально-когнитивными интеракциями, варьируют от одной культуры к другой. Как уже отмечалось, Блок выявил существенные различия в характере интерактивных связей горя между американской и норвежской культурами. Он обнаружил существенные различия между представителями этих культур и в характере связей горя с беспокойством, завистью и удовлетворенностью. Тенденция, выявленная Блоком, согласуется с заключением Изарда (Izard, 1971) о том, что отношение к базовым эмоциям, а следовательно, и частота взаимодействия одних эмоций с другими, различны для разных культур.

## Функции горя

Мы уже отмечали, что горе, способствуя укреплению социальных связей и групповой сплоченности, выполняет тем самым биологическую и социальную функции. Как всякая эмоция или комплекс эмоций, горе заразительно; именно благодаря своей заразительности оно пробуждает сочувствие (эмпатию), укрепляет связь между людьми, понесшими тяжелую утрату. И этот эффект генерализуется, распространяется на более широкое сообщество, поскольку ритуалы скорби, как правило, исполняются публично.



Описанная выше функция горя является биологической и социальной одновременно, но горе имеет чрезвычайно важное значение и для психологической адаптации индивида. Оно позволяет ему «сжиться» с утратой, адаптироваться к ней. В каком-то смысле горе предоставляет возможность отдать последний долг навсегда ушедшему любимому человеку. Переживание горя — это всегда стресс, и оно побуждает человека к восстановлению личностной автономии. Согласно Боулби (Bowlby, 1960, 1961, 1963), адаптивное значение горя состоит в том, что оно мотивирует человека восполнить понесенную утрату. Кроме того, некоторые внешние проявления горя могут выполнять коммуникативную функцию, пробуждая в людях сострадание и желание прийти на помощь страдающему. И наконец, переживая и выражая свое горе, индивид сообщает людям о том, что он любящий и заботливый человек. Другие функции горя мы рассмотрим в следующих разделах.

### **Горе в контексте привязанности и разлуки**

В своем монументальном двухтомном труде Боулби (Bowlby, 1969, 1973) представил теорию привязанности и разлуки и дал анализ психологических проблем, связанных с этими явлениями. Мы уже упоминали теорию Боулби, говоря о том, что прародителем всех видов межличностной привязанности является связь между матерью и младенцем. Боулби подходит к анализу горя именно в контексте данной связи и ее разрушения, в контексте реактивного сепарационного синдрома. Он утверждает, что у ребенка, который имел нормальные возможности для социального развития и был привязан к матери, насильственное отлучение от матери вызывает стресс. После отлучения поведение младенца или маленького ребенка проходит ряд типичных стадий: стадию протеста, которая характеризуется энергичными попытками вновь обрести мать или человека, который заботился бы о нем так же, как она; стадию отчаяния, которое выражает себя непрекращающимся плачем; и наконец, стадию отчуждения, во время которой у ребенка формируются различные защитные механизмы, помогающие ему компенсировать утрату. Реакция на разлуку является отчасти функцией возраста. Поскольку в первые полгода жизни младенец еще не способен к формированию прочной привязанности к другому человеку, вышеописанный реактивный сепарационный синдром можно наблюдать у младенцев только со второй половины первого года жизни. Начиная с этого времени и на протяжении всего периода раннего детства даже кратковременная разлука с матерью может вызывать у ребенка страдание, которое выражается той или иной фазой сепарационного синдрома. Дети постарше обычно понимают относительную незначимость кратковременной разлуки, только продолжительная разлука вызывает у них страдание. Взрослые приходят в расстройство при очень длительной разлуке или безвозвратной утрате, как, например, в случае смерти любимого человека.

По Боулби, стадия протеста реактивного сепарационного синдрома характеризуется главным образом эмоцией страха. Разлука означает одиночество, и Боулби приводит веские аргументы, подтверждающие его постулат о том, что одиночество является одним из природных сигналов возросшей опасности и потому вызывает страх. Эмоция страха побуждает человека к бегству от опасности, у младенца это побуждение выражается главным образом в попытках восстановить близость с ма-

терью. Когда страх начинает отступать, младенец может высказывать гнев, таким образом «он упрекает мать за случившееся и пытается предотвратить подобное в будущем» (Bowlby, 1973, p. 253). Постулат Боулби о взаимодействии эмоций страха и гнева в рамках реактивного сепарационного синдрома согласуется с положениями теории дифференциальных эмоций.

Стадия отчаяния сепарационного синдрома характеризуется тем, что ребенок проявляет признаки горя и скорби. В системе Боулби горе определяется главным образом в терминах отчаяния и печали; другие эмоции, задействованные в горе, рассматриваются им отдельно, в рамках других стадий данного синдрома.

На стадии отчуждения у ребенка формируются различные защитные механизмы. У младенца и у маленького ребенка основной способ излечения от психической травмы, нанесенной разлукой с матерью, заключается в формировании здоровой аффективной привязанности к другому человеку. Дети постарше, подростки и взрослые могут использовать любой из защитных механизмов, главным из которых, наверное, является механизм подавления, или репрессии. Человек может подавить все представления и воспоминания, связанные с печальным переживанием. Как указывает Перец (Peretz, 1970), индивид может также использовать такие защитные механизмы, как изоляция аффекта, вытеснение (особенно агрессивного компонента), замещение и отрицание.

## Горе и печаль

В старших классах Люк частенько торчал во дворе школы с сигаретой в зубах. Когда я ссорилась со своим другом, Люк всегда находил время выслушать меня. Он умел найти нестандартный, оригинальный выход из любой трудной ситуации. Это был настоящий товарищ, никогда прежде у меня не было такого. Такие люди, как он, встречаются редко.

Однажды, когда мы уже учились на первом курсе колледжа, ночью меня разбудил телефонный звонок. Звонил мой приятель Крис. Я подумала было, что это обычный звонок — Крис часто звонил ночью, — но, к несчастью, я ошиблась.

Крис сказал, что сегодня в три часа дня Люк покончил с собой. Он выстрелил себе в рот. Смерть была мгновенной. Крис сказал, что директор поймал Люка, когда тот баловался марихуаной. Он пообещал ему, что если Люк признается, то он не сообщит в полицию. Но он сообщил, и отцу Люка пришлось вызволять сына из участка. Потом, видимо, они поругались, и Люк, вернувшись домой, пошел в гараж и застрелился.

Как только Крис закончил рассказ, я повесила трубку. Только одна мысль звенела у меня в голове — «Что теперь будет?» Я плакала почти всю ночь и проснулась в слезах. Моя подушка и мои волосы были мокрыми от слез. Этот день был очень тяжелым для меня. Я не пошла на занятия. Я просидела весь день дома, спрашивая себя — если ему было так плохо, почему он не позвонил мне? Мы бы все обсудили, как делали это всегда. Последующие дни были чуть легче, пока не наступил день похорон. Я никогда не бывала на похоронах, и это было ужасно. Самым ужасным было то, что мне хотелось рыдать и кричать от горя, но я была не в состоянии этого сделать. Мне хотелось броситься к гробу, открыть его в надежде, что Люк встанет и обнимет меня и все будет как прежде. Но я понимала, что это невозможно, что этого не произойдет никогда. Отныне я смогу увидеть его лицо только на фотографиях.

Реакция девушки на безвременную кончину ее школьного товарища еще раз убеждает нас в том, что эмоция печали является главной составляющей горя, пере-

живания, связанного с утратой дорогого человека. Однако горе и скорбь включают в себя не только печаль, но и другие эмоции, а также образы, воспоминания и мысли. Переживание горя возникает в результате взаимодействия печали с другими аффектами и в результате аффективно-когнитивных интеракций. Чем крепче и глубже узы, связывавшие людей, чем больше переживаний — хороших и плохих — делили эти люди в прошлом, тем больше вероятность того, что доминирующей составляющей горя будет печаль.

Несмотря на то что исходной эмоцией в горе является печаль, нет ничего удивительного в том, что человек, переживая горе, может испытывать гнев и враждебные чувства. Томкинс (Tomkins, 1963) считает, что продолжительная печаль является внутренним активатором гнева, а всем нам известно, что в горе человек довольно долго переживает печаль. Индивид может также испытать гнев, обвиняя усопшего за то, что тот навсегда покинул его, или обвиняя в этом кого-то другого. Как указывает Эйврил, утрата может стать чрезвычайно фрустрирующим событием: она означает для индивида утрату эмоционально значимых отношений, неосуществимость задуманных планов и желаний, исполнение которых в той или иной мере зависело от ушедшего человека. Резкое изменение жизненного стереотипа, крушение надежд и ожиданий могут вызывать у человека гневные чувства.

Переживание горя еще более усложняется тогда, когда в горе помимо печали и гнева задействованы другие эмоции, объяснить которые бывает довольно сложно и которые плохо поддаются контролю. Если отношения с усопшим были конфликтными и существовавшие противоречия остались неразрешенными, то человек начинает терзаться чувством вины и стыда. В данном случае он направляет свой гнев на самого себя. В сущности, он обвиняет себя в смерти любимого, даже в том случае, если он был не в силах предотвратить ее. Его стыд еще более усугубляется, если окружающие дают ему понять, что он плохо заботился о близком ему человеке, был недостаточно внимателен к нему. Именно эта одновременность переживания печали, вины, стыда и гнева, особенно гнева, направленного на самого себя, характерна для тяжелой депрессии, которой нередко сопровождается переживание горя.

Итак, наиболее глубокое, всеобъемлющее переживание горя возникает вследствие утраты любимого, дорогого человека. Однако Перец (Peretz, 1970) в своей работе выделил три других разновидности утраты. Одна из них — это утрата тех или иных привлекательных качеств в самом себе, утрата отдельных сенсорных, моторных или интеллектуальных способностей или, если говорить кратко, утрата позитивного отношения к себе, утрата самоуважения. Второй разновидностью утраты является потеря материальных ценностей — денег, вещей, родины. Третья разновидность утраты — это неизбежные потери, которыми сопровождается процесс роста и развития (например, утрата ребенком кормящей его материнской груди, потеря молочных зубов, частичная утрата родительского внимания). Перец подчеркивает, что всякая утрата является одновременно и реальным, и перцептивным (или психологическим) событием, так как имеет символическое, личностное значение для индивида. Так, реальная утрата в сознании индивида может символизировать утрату чести, достоинства, доброго имени. Перец также отмечает, что серьезные, значительные утраты представляют угрозу для человека, так как часто влекут за собой дополнительные потери.

## Горе и психопатология

Сборник, вышедший под редакцией Шонберга и соавт. (Schoenberg, Carr, Peretz, Kutscher, 1970), содержит несколько статей, авторы которых приводят теоретические и экспериментальные данные, подтверждающие мнение о том, что болезнь и смерть чаще всего наступают после понесенной человеком утраты. Так, Карр и Шонберг, говоря о роли утраты в формировании соматических симптомов, высказывают предположение, что утрата объекта любви лежит в основе таких разнородных соматических заболеваний, как рак и глоссалгия. По их данным, овдовевшие люди чаще обращаются за медицинской помощью, показатель смертности в их среде выше. Другие авторы сборника рассматривают психологические и соматические реакции на иные разновидности утраты, анализируют возможность применения различных терапевтических процедур для борьбы с этими реакциями.

## ПЕЧАЛЬ И ДЕПРЕССИЯ

Мне представляется важным провести различия между печалью и депрессией. Печаль — это отдельная эмоция, которая имеет свое специфическое выражение и свои уникальные феноменологические характеристики. Депрессия предполагает сложную комбинацию эмоций, представлений, воспоминаний и мыслей. Кроме этого, она включает в себя различные соматические симптомы. На протяжении жизни человек неоднократно переживает печаль, которая является адекватной реакцией на определенную ситуацию и которая не приводит к серьезной депрессии, но в мягкой форме депрессию хотя бы раз в своей жизни переживал каждый. Во время таких периодов мягкой, или умеренной, депрессии печаль смешивается с другими эмоциями — чаще всего со стыдом и враждебными чувствами, которые человек испытывает по отношению к самому себе.

Так же как печаль, депрессия часто бывает связана с утратой. Важное различие между ними заключается в том, что в депрессии человек чувствует, что не способен справиться с утратой, и зачастую он действительно бывает не способен к этому. Кроме того, депрессия может быть вызвана не только физической утратой (смертью любимого человека), ее причиной может стать утрата самоуважения, потеря работы, товарища, утрата дружеских или любовных отношений. В каждом из этих случаев индивид, чтобы «пережить» утрату, должен сначала победить депрессию, тогда как в печали человек обычно способен осознать источник своих переживаний и что-то предпринять для того, чтобы уменьшить страдания. Ниже приводится рассказ Шерил, в котором она описывает тот период своей жизни, когда она переживала депрессию. Читая этот рассказ, обратите внимание на то, какие эмоции переживала девушка, как они влияли на ее поведение и как она пыталась регулировать их.

Периоды депрессии начали случаться у меня в старших классах. В это время я перевелась в новую школу, где никого не знала, и неожиданно для себя оказалась в одиночестве. В это же время меня начали одолевать расстройства, связанные с приемом пищи, это было самым началом моей долгой борьбы с ними. Почти два года я страдала анорек-

сией, а затем — уже ближе к окончанию школы и в первые годы учебы в колледже — булимией. Мое отношение к еде и проблемы, связанные с приемом пищи, шли рука об руку с моей депрессией. Именно эти проблемы с едой, когда я то беспрерывно ела, то голодала и принимала слабительное, довели меня до того, что я сознательно нанесла себе увечья.

Это было в марте 1983 года, в последний год учебы в школе. Я как раз вернулась из Флориды, куда мы всей семьей ездили на весенние каникулы. Злоупотребление мочегонными и слабительными препаратами истощило меня и физически, и психически, но не смогло подавить моего влечения к еде, которое тогда было просто безудержным. Помню, я решила тогда, что вареная сгущенка поможет мне утолить голод. Я сварила сгущенку и съела за один присест целую банку. На этот раз я не стала вызывать у себя рвоту, как делала это обычно, наказывая себя за обжорство. Я пошла спать и на следующее утро проснулась с ужасным чувством вины. Я ощущала себя жирной свиньей, я ненавидела себя. Я чувствовала, что дошла до последней черты, понимала, что мне нужна помощь. Мне хотелось умереть. Помню, я решила тогда, что уморю себя голодом, но потом передумала.

Я не знала, что мне делать, я была в отчаянии. Я металась по своей комнате, как зверь в клетке. За эти несколько часов во мне скопилось столько ярости и физического напряжения, что я почти перестала соображать. Мне хотелось как-то проучить, наказать себя за то, что не умею владеть собой. Я схватила со шкафа металлическую вазочку и принялась бить ею себя по лицу. Я била себя до тех пор, пока у меня не распух правый глаз. Тогда я начала наносить удары по левой скуле. Наверное, только после сотни ударов я сочла, что достаточно наказана за свое отвратительное обжорство.

Депрессия довольно часто сочетается с булимией и анорексией, особенно у девочек-подростков. Мы не располагаем научными данными, которые позволяли бы нам со всей определенностью утверждать, какое из этих нарушений возникает первым и существует ли между ними причинно-следственная связь. Согласно теории дифференциальных эмоций, эмоции выполняют роль фундаментальных мотивов, то есть поведение человека всегда обусловлено переживаемыми им эмоциями. Поэтому мы можем предположить, что в основе булимических и аноректических нарушений лежат депрессивные эмоции, но мы не можем ограничиться только этим предположением. Проблема причинной обусловленности такого сложного явления, как человеческое поведение, требует многоуровневого анализа. Любая эмоция, например эмоция печали, каузальна, но ее возникновение тоже бывает обусловлено какими-то причинами. Такой причиной может быть мысль или представление, например негативное представление о себе, как это было у Шерил. Сам факт наличия подобного рода представлений предполагает переживание печали, с той или иной степенью интенсивности, но эти же представления могли быть стимулированы саморефлексией, тем интересом, который человек испытывает к самому себе, а последние, в свою очередь, также могут быть обусловлены некими причинами; как видите, каузальную цепочку можно продолжать до бесконечности. Кроме того, поведение детерминировано физиологическими причинами (драйвами), например голодом. Но чувство голода может выступать и в качестве психологической причины в тех случаях, когда человек ищет утешения в пище. Несмотря на то что человеческое поведение мотивируется целым комплексом факторов, в отдельных случаях полезно и уместно выявить единственную, непосредственную причину конкретного поведения, для того чтобы обнаружить отдаленные, периферические причины и причины, лежащие на других уровнях. Так, непосредственной причиной пищевых нарушений

у Шерил стали, по-видимому, депрессивные чувства, вызванные социальной изоляцией и одиночеством.

В случае с Шерил мы наблюдаем весьма распространенный эмоциональный паттерн, характеризующийся сочетанием эмоций печали и гнева. Психотерапевты, даже не разделяющие позиций теории дифференциальных эмоций, обычно характеризуют депрессивных детей и подростков как озлобленно-печальных пациентов. Шерил, воспринимая себя как «жирную свинью», скорее всего стыдилась себя; эмоция стыда — это еще один весьма распространенный фактор депрессии (Blumberg, Izard, 1985; Izard, Schwartz, 1986; Lewis, 1971).

Пока я лупила себя по лицу этой вазочкой, я испытала множество эмоций. Во-первых, я пережила чувство воздаяния. Я действительно была убеждена в том, что заслуживаю наказания за свое низкое, недостойное поведение. Другим чувством была злость. Я злилась на себя за то, что не умею совладать с собой, и еще потому, что не смогла покончить с собой. Я злилась на весь мир, на людей, потому что чувствовала, что они отчасти виноваты в моих страданиях, — ведь мое навязчивое желание похудеть объяснялось тем, что людям нравятся стройные девушки. Я вспоминала своих одноклассниц, которые, хотя и не ограничивали себя в еде, были изящными и стройными. Я ненавидела их за то, что они такие, какой хотелось быть мне, и ненавидела себя за то, что не могу выглядеть так же, как они. Именно потому, что я чувствовала, что заслуживаю страшного наказания, мне хотелось оставить на своем лице ссадины и синяки, чтобы каждый раз, когда я буду глядеться в зеркало, они напоминали бы мне о моем обжорстве, служили бы предостережением. И еще это был способ сообщить людям о том, что мне плохо. Таким образом я неосознанно искала внимания и поддержки людей, взывала к их помощи. Еще одним чувством, которое я испытала, когда наносила себе увечья, была надежда. Я думала — может быть, именно таким образом я научу себя контролировать свои желания!

Заключительный эпизод истории Шерил свидетельствует о том, что важную роль в ее выздоровлении сыграла эмоция вины. Девушка испытала сильнейшее чувство вины, видя, как расстроены ее родители. Мы чувствуем вину только перед теми, кого любим и к кому привязаны. Чувство вины, которое Шерил испытала по отношению к родителям, напомнило ей о том, что она любит их и любима ими. Осознание этой взаимной любви и привязанности оказало чрезвычайно благотворное влияние на Шерил, и, пройдя трехгодичный курс психотерапии, она научилась управлять своим поведением.

Признаюсь, теперь я стыжусь того, что наносила себе увечья. Я никому не рассказываю о том периоде своей жизни, так как боюсь, что люди сочтут меня сумасшедшей.

Я чувствую, что только сейчас я начала немного любить себя. После той невероятной ненависти, которую я испытывала к себе, это чувство кажется мне чрезвычайно приятным. Теперь я точно знаю — для того чтобы выжить, мало чувствовать любовь близких людей, нужно самому любить себя.

Итак, обнаружив в себе привлекательные черты, Шерил одержала окончательную победу над депрессией.

Другой универсальной причиной печали является вынужденное одиночество, когда человек, не желая того, остается один. Такое одиночество сродни утрате любимого человека, ибо вы чувствуете себя разлученным с теми, кто вам дорог и необходим. Чувство одиночества и изоляции может включать в себя различные эмоции, но неизменным его компонентом является печаль.

## Нейрофизиологический и биохимический подходы к изучению депрессии

Изучение биохимических механизмов депрессии в настоящее время ведется в двух направлениях — с одной стороны, исследуется роль биогенных аминов, а с другой — роль водного и электролитного баланса. На сегодняшний день наибольшее признание получила гипотеза биогенных аминов (Davis, 1970; Whybrow, Akiskal, McKinney, 1984). Согласно этой гипотезе, процессы синтеза и метаболизма биогенных аминов играют важную роль в развитии маниакально-депрессивных нарушений. Если говорить конкретнее, то пониженный уровень аминов в клетках головного мозга вызывает депрессию, а повышенный — манию (Kety, 1970). Наибольшее внимание исследователи уделяют изучению обмена таких аминов, как норадреналин, допамин и серотонин. Результаты некоторых исследований показывают сложную взаимосвязь между этими аминами и различными типами депрессии или тяжестью ее протекания (Asberg, Thoren, Traskaman, 1976). В настоящее время можно считать установленным, что недостаточность норадреналина в клетках головного мозга и симпатической нервной системы является важнейшим биохимическим фактором депрессии. Результаты одного из таких исследований позволяют предположить, что влияние стероидов на депрессию может быть обусловлено тем механизмом, который содействует повышению уровня содержания норадреналина в нервной системе (Maas, Mednieks, 1971).

Благодаря биохимическим и нейрофизиологическим исследованиям были разработаны различные антидепрессанты, которые нашли применение в клинике. Один класс антидепрессантов — это ингибиторы моноаминоксидазы (МАО), которые, блокируя катаболизм естественно вырабатываемых аминов, приводят к повышению содержания норадреналина в клетках головного мозга и симпатической нервной системы. К сожалению, препараты группы ингибиторов МАО не только оказались малоэффективными при лечении депрессии, но и нередко оказывали различного рода побочные действия, особенно в сочетании с определенными продуктами и напитками (Goodman, Gilman, 1970). Другой класс антидепрессантов представлен трициклическими препаратами, из которых чаще всего используются имипрамин и амитриптилин. Хотя биологический механизм действия трициклических препаратов отличен от механизма действия препаратов группы ингибиторов МАО, конечный результат тот же — повышение содержания несвязанного норадреналина в нервной системе. Трициклические препараты также обнаружили недостаточную эффективность в лечении депрессии, их применение также может вызвать серьезные осложнения и давать различные побочные эффекты (Davis, 1970; Puig-Antich, 1986).

Проблемы с антидепрессантами в целом не исключают возможности их применения для лечения депрессии. Однако специалисты в области биохимии и нейрофизиологии предупреждают, что использование этих препаратов требует глубокого знания всех возможных эффектов, вызываемых ими, углубленного знакомства с историей болезни конкретного пациента и точной диагностики вида депрессии.

Некоторые положения теории дифференциальных эмоций могут оказаться полезными в нейрофизиологических и биохимических исследованиях депрессии. Если

ключевой эмоцией при депрессии является печаль, то логично было бы предположить, что депрессия связана с возрастанием активности трофотропной системы. При этом обязательно должны отмечаться доминирующая роль парасимпатической системы, кортикальная синхронизация и тенденция к снаподобной ЭЭГ.

Если же депрессия связана с эмоцией гнева, направленную как вовнутрь, так и вовне, то нельзя исключать возможности участия эрготропной системы. При эрготропном доминировании мы будем наблюдать возрастание активности симпатической системы, кортикальную десинхронизацию и электроэнцефалографические проявления возбуждения центральной нервной системы.

Согласно теории дифференциальных эмоций, депрессия представляет собой специфический интерактивный баланс между трофотропной и эрготропной системами. Такой баланс подразумевает определенный уровень симультанности функционирования этих двух систем и их поочередное доминирование. Баланс может меняться в зависимости от типа или глубины депрессии, с возрастанием или снижением интенсивности задействованных эмоций. В любом случае, предположение об участии обеих систем значительно усложняет наши представления о нейрофизиологических и биохимических механизмах депрессии. (Полный обзор нейрогормональных факторов депрессии см.: Tompson, 1988, глава 12.)

### **Биогенетический, социокультурный и когнитивный подходы**

Невозможно дать полную картину депрессии без учета ее биогенетических, социокультурных и когнитивных аспектов. Результаты теоретических и экспериментальных исследований, проведенных в каждой из этих областей, обогатили наше понимание депрессии.

Крейнс (Kraines, 1957) чрезвычайно детально разработал биогенетическую теорию депрессии. Этиология депрессии рассматривается им главным образом с точки зрения наследственности и эндокринных факторов. Крейнс определяет депрессию как нарушение функционирования трех областей мозга: промежуточного мозга, обонятельного мозга и ретикулярной формации. Он считает, что только биогенетическая теория может объяснить циклическую природу депрессии и эффективность радикальной терапии — феномены, которые не так-то просто объяснить в терминах психоаналитической или когнитивной теорий. Крейнс обобщает данные, свидетельствующие о несомненной роли наследственности в депрессии. Так, например, он указывает на факт исключительно высокой конкордантности однояйцевых близнецов по биполярному аффективному расстройству (маниакально-депрессивный психоз): если один из близнецов страдает психотической депрессией, то в 70–96 % случаев другой также заболевает маниакально-депрессивным психозом.

Крейнс указывает на связь биологических факторов с рядом депрессивных симптомов. Так, зрительную парестезию он связывает с нарушениями в оптических ядрах таламуса, а эмоциональную изоляцию — с неправильной передачей или неэффективной интеграцией сенсорных процессов, связанных с эмоциями. Результаты биохимических исследований депрессии и различных конституциональных типов в целом подтверждают биогенетическую теорию Крейнса.

Результаты ряда исследований свидетельствуют о явной связи социокультурных факторов с распространенностью депрессии. Так, было обнаружено, что в Аф-



рике и в Ирландии депрессия распространена гораздо меньше, чем в Англии (Silverman, 1968). По данным некоторых исследователей, африканцы страдают депрессией реже, чем европейцы (Prange, Vitols, 1962; Tonks, Paykel, Klerman, 1970). Однако следует иметь в виду, что отдельные социокультурные факторы, такие как семейное воспитание и этническая принадлежность, могут быть тесно переплетены с наследственными и конституциональными факторами.

Исчерпывающая когнитивная теория депрессии была разработана Беком (Beck, 1967, 1976). Его основные тезисы во многом сходны с уже рассмотренными нами тезисами теоретиков когнитивного направления. Когнитивные процессы, по мнению Бека, являются первичной детерминантой эмоций, настроения и поведения. Восприятие индивидом самого себя, его восприятие мира и своего будущего рассматривается Беком как первичная триада когнитивных факторов. В силу негативного самовосприятия депрессивный человек считает себя неадекватным, никчемным существом, видит причину всех своих несчастий в собственной ущербности. Негативный взгляд на мир заставляет его воспринимать свое взаимодействие с ним как череду провалов и поражений, а негативное восприятие будущего выражается в том, что человек видит впереди только нескончаемое продолжение мучений. Большинство типичных депрессивных симптомов, такие как паралич воли, суицидальные попытки и сниженная самооценка, объясняются Беком как результат действия того или иного когнитивного фактора.

Итак, первичной причиной депрессии, по мнению Бека, служат не эмоции, а когнитивная организация, схема, которая диктует депрессивное восприятие и депрессивную концептуализацию объекта или идеи. Его модель депрессии основывается на таких характеристиках, как личностная ущербность и негативные ожидания. Бек не ставит вопроса о причинах избирательности перцептивно-когнитивных процессов, лежащей в основе депрессивной когнитивной схемы. В теории дифференциальных эмоций, в свою очередь, утверждается, что в основе формирования подобных когнитивных схем лежат эмоционально-когнитивные интеракции, первичной детерминантой которых служат фундаментальные эмоции или паттерны эмоций. Бек, хотя и признает важность эмоций, считает их *результатом* когнитивных процессов.

Бек провел тщательный всесторонний анализ симптомов и проявлений депрессии. Он выделяет четыре основные группы характеристик депрессивного состояния: эмоциональные, когнитивные, мотивационные и физиологические. Примером эмоциональных характеристик могут служить часто наблюдаемые при депрессии печаль, уныние, угнетенное настроение. Когнитивные характеристики обнаруживаются в склонности депрессивного человека отказывать себе в тех качествах, которые представляются ему наиболее важными. Мотивационные характеристики выражаются в пассивности, зависимости, в стремлении к уходу, в параличе воли, а физиологические — в потере аппетита и нарушениях сна.

### Теории научения и депрессия

По наблюдениям Райта и Макдональда (Wright, McDonald, 1974), бихевиористы, обращаясь к проблеме депрессии, больше внимания уделяли терапевтическим процедурам, нежели построению теоретической модели депрессии. Однако импуль-

сом к развитию бихевиористского подхода в изучении депрессии послужила экспериментальная работа Селигмана и его коллег (Seligman, Maier, 1967; Seligman, Maier, Geer, 1968), заложившая основы для понимания депрессии как усвоенной беспомощности. Селигман и его коллеги показали, что в тех случаях, когда собака многократно подвергается воздействию разряда электрического тока и не может предотвратить его, она в конце концов смиряется с их неизбежностью и начинает воспринимать их пассивно. По мнению Селигмана, собака усваивает, что не существует адаптивного ответа на разряд электрического тока, что она не может сделать ничего, чтобы избежать его, и, таким образом, научается пассивности и беспомощности. Используя контрольную группу собак, которые получали удар той же силы, но могли контролировать или предотвращать его, экспериментаторы показали, что вовсе не сила удара и не физическая травма определяют пассивное поведение собак из экспериментальной группы.

Позднее Мэйер (Maier, 1970) показал, что собаки, обученные оставаться неподвижными для того, чтобы избежать удара, не обнаруживали пассивности в другой ситуации, когда они могли избежать удара, перепрыгнув через барьер. По-видимому, состояние беспомощности возникает у животного тогда, когда оно усваивает, что его реакция не может изменить воздействия среды. В таких случаях у животного снижается мотивация к взаимодействию со средой, к установлению контроля над ситуацией. Возникшая в результате этой реакции поведенческая апатия приобретает патологический характер тогда, когда она генерализуется и препятствует любому процессу научения, направленному на изменение окружающей среды и контроль за нею.

Селигман и его коллеги рассматривают феномен «усвоенной беспомощности», наблюдаемый у животных в результате многократного повторения неотвратимых разрядов электрического тока, как аналог реактивной депрессии у человека. Они полагают, что все ситуации, вызывающие депрессию, имеют одну общую черту — они воспринимаются индивидом как ситуации, над которыми он не может установить свой контроль, особенно над теми их аспектами, которые наиболее значимы для него. Селигман, распространяя результаты проведенных им экспериментов на человека, несомненно, находился под влиянием взглядов Бека (Beck, 1967) и Келли (Kelly, 1955). В разработанной Келли теории, личность рассматривается как функция персональных конструкторов, при этом подчеркивается, что человек испытывает потребность предсказывать и контролировать свое окружение.

По мнению Селигмана (Seligman, 1975), его теория депрессии сопоставима с теорией противоположных эмоциональных процессов (Solomon, Corbit, 1974). Вредоносное событие (у Селигмана это разряд электрического тока) порождает у индивида страх, который выражается в панических, дезадаптивных реакциях. При многократном повторении ситуации организм усваивает, что мотивированные страхом реакции дезадаптивны. По мере накопления негативного опыта у индивида возникает чувство беспомощности и депрессивные переживания. В конечном счете депрессия ограничивает страх, удерживая его в рамках индивидуальной толерантности (то есть страх и депрессия действуют как противоположные процессы). После прекращения вредоносного воздействия индивида может вновь захлестнуть страх, однако депрессия при этом сохраняется. Как уже отмечалось, в теории дифференциальных эмоций и некоторых психоаналитических теориях (Rado, 1968) утверждается, что

неотъемлемой характеристикой эмоционального профиля депрессии являются интеракции между различными эмоциями, в частности интеракция «печаль—страх». В теории депрессии Селигмана страх выступает скорее как побочный эффект, чем каузальное явление; тем не менее экспериментальная парадигма Селигмана начинается со страха, вызванного разрядом электрического тока, и вопрос о том, какие другие аффективные состояния снижают толерантность индивида и способствуют развитию состояния усвоенной беспомощности и развитию депрессии, остается невыясненным.

Результаты экспериментальных исследований Селигмана и его коллег и разработанная на их основе теоретическая модель депрессии вызвали значительный интерес у тех специалистов, которые занимаются изучением и лечением депрессии. Пожалуй, самым серьезным недостатком данной теории является ограниченная сфера ее применения. Селигман и сам признает, что разработанная им теоретическая модель применима только при рассмотрении реактивной депрессии, да и то не объясняет всех ее разновидностей. Но, если исходить из того, что неблагоприятное воздействие вызывает у индивида только страх и дезадаптивные реакции, тогда модель Селигмана действительно может оказаться полезной для концептуализации того типа аффективно-когнитивно-поведенческой цепочки явлений, которая приводит к формированию таких бесспорных, по мнению ряда теоретиков (Beck, 1967; Vibring, 1968), симптомов депрессии, как чувство безнадежности и беспомощности.

Клерман (Klerman, 1974) в своем глубоком труде поставил ряд вопросов перед бихевиористскими моделями депрессии. Он считает неправомерным рассматривать депрессию только как совокупность условных дезадаптивных реакций. У животных и у младенцев депрессия, по его мнению, выполняет ряд адаптивных функций, таких как: 1) социальная коммуникация; 2) психологическое возбуждение; 3) субъективные ответы; 4) психодинамические механизмы защиты. Он считает, что с помощью депрессии младенец сигнализирует окружающим его взрослым о своем неблагополучии, страдании, взывая таким образом к их помощи. Клерман не конкретизирует, в чем состоит адаптивное значение депрессии у взрослых, но приходит к заключению, что депрессия всегда является адаптивным процессом, независимо от возраста человека. В качестве доказательства он указывает на то, что реактивная депрессия имеет естественную, вполне ограниченную продолжительность (фактор, который, по мнению Клермана, свидетельствует о «доброкачественности» депрессии).

Форстер (Forster, 1972), рассматривая депрессию на поведенческом уровне, считает, что депрессия характеризуется утратой некоторых навыков адаптивного поведения и замещением их реакциями избегания, такими как жалобы, просьбы, плач и раздражительность. Депрессивный человек пытается устранить неблагоприятную ситуацию при помощи жалоб и просьб. Но еще более важной характеристикой депрессии Форстер считает снижение частоты тех поведенческих реакций, которые первоначально получали положительное подкрепление. В основе такой редукции адаптивного поведения лежат три фактора. Во-первых, это ограниченность репертуара доступных реакций в конкретной ситуации. Так, например, в депрессии одним из таких ограничителей является эмоция гнева. Поскольку гнев обычно направлен на другого человека, то вероятность того, что объект гнева обес-

печит положительное подкрепление субъекту, выражающему гнев, крайне мала. Кроме того, проявление гнева наказуемо, и, для того чтобы избежать наказания, человек может подавлять свой гнев. При этом вместе с гневными реакциями могут быть подавлены и потенциально адаптивные реакции, что ведет к ограничению репертуара действий, которые могли бы вызвать положительное подкрепление. Второй причиной редукции адаптивного поведения является непоследовательность поощрения и наказания. Индивид теряет способность понимать закономерности подкрепления. Если родители или воспитатели применяют методы поощрения и наказания непоследовательно, у ребенка может возникнуть чувство растерянности, замешательства и в результате — чувство безнадежности и беспомощности, которое, согласно многим теориям, является компонентом депрессивного синдрома. Третий фактор, рассматриваемый Форстером, связан с изменениями в окружающей среде. Если окружающая среда, особенно социальное окружение человека, изменяется таким образом, что реакции, прежде получавшие положительное подкрепление, больше не подкрепляются, эти реакции постепенно исчезают из поведенческого репертуара индивида. Следуя клинической традиции, Фостер в качестве основного примера, иллюстрирующего данный случай, называет утрату любимого или близкого человека, который воспринимался индивидом как источник позитивного подкрепления.

Сходную позицию занимает Левинсон (Lewinson, 1974). Он утверждает, что наблюдающаяся при депрессии дисфория является результатом недостаточного положительного подкрепления. Его анализ аффектов и аффективно-когнитивных интеракций при депрессии (чувство вины, пессимизм, потеря самоуважения) довольно поверхностен. Левинсон полагает, что эти, на его взгляд, самостоятельные феномены возникают в результате того, что человек пытается как-то обозначить, категоризировать свое смутное, неопределенное ощущение дисфории. Поведенческая теория депрессии Либермана и Раскина (Liberman, Raskin, 1971) сходна с предыдущими теориями — авторы лишь добавили тезис о том, что проблемы депрессивного человека усугубляются подкреплением дезадаптивного поведения.

В силу своей теоретической ориентации бихевиористы, говоря о депрессии, как правило, не анализируют дискретные аффекты и аффективно-когнитивные интеракции. Разработанные ими теории могут оказаться полезными с точки зрения создания подходов к изучению причин определенных поведенческих реакций депрессивных людей. Костелло (Costello, 1972) пишет, что классическая теория научения, в которой депрессия рассматривается как утрата подкрепления, не может адекватно объяснить все клинические случаи депрессии. В качестве примера он приводит случай, когда мужчина, потеряв жену, отказывается от пищи: пища как положительный стимул, хотя и на время, но утратила для него свою эффективность. В своей критике Костелло, однако, не выходит за рамки бихевиористских традиций и традиций теории научения; он утверждает, что феномен депрессии объясняется не утратой подкрепления адаптивных форм поведения, а утратой эффективности подкрепляющего стимула. Пытаясь расширить свою теорию научения, Костелло выдвигает гипотезу, что утрата эффективности подкрепляющего стимула может быть вызвана биохимическими и нейрофизиологическими факторами. По его мнению, модель депрессии, разработанная Селигманом в результате экспериментов над животными, не применима к анализу депрессии у человека (Costello, 1978).

## Психоаналитическая теория депрессии

Говоря о психоаналитической традиции анализа депрессии, прежде всего следует остановиться на трактовке происхождения и роли различных дискретных эмоций. Все психоаналитики сходятся в том, что эмоция печали является частью депрессивного синдрома (см. например, Bibring, 1968). Печаль, по их мнению, возникает в результате действительной или воображаемой утраты, которая угрожает самоуважению, самоуверенности и эмоциональной безопасности индивида. Психоаналитики считают, что предрасположенность к печали формируется на оральной стадии младенчества, в период максимальной беспомощности и зависимости индивида.

Второй эмоцией, которую большинство психоаналитиков вслед за Абрахамом (Abraham, 1911/1968) считают компонентом депрессивного синдрома, является эмоция гнева. Все теоретики психоанализа согласны с тем, что гнев и враждебность, наблюдаемые при депрессии, берут начало из ранней фрустрации и тенденции к фиксации на ранней оральной и орально-садистической стадиях психосексуального развития. Некоторые специалисты (Fromm-Reichmann, 1953; Bibring, 1968), однако, отводят гневу и враждебности меньшую роль.

С депрессией психоаналитики связывают и чувство вины. Радо (Rado, 1968), например, считает настроение мрачного раскаяния доминирующим в депрессивном синдроме. Само словосочетание «мрачное раскаяние» подразумевает комбинацию печали и вины. Чувство вины, согласно психоаналитической схеме, возникает вследствие плохо контролируемого гнева и ярости и детерминированного ими поведения.

Страх, или тревога, как компонент депрессивного синдрома, также упоминается многими теоретиками психоанализа, причем некоторые рассматривают его в контексте страха утраты сексуальности. Обобщая различные точки зрения, можно сказать, что страх депрессивного человека обусловлен его чувством неадекватности, несостоятельности перед лицом угрозы или опасности. Жане (Janet, 1928) говорил о страхе действия как ключевой детерминанте депрессии, а Боулби (Bowlby, 1969, 1973) рассматривал страх как часть сепарационного синдрома у маленьких детей.

Что касается чувства стыда, то одни психоаналитики считают его важным компонентом депрессии, тогда как другие не включают ее в динамику депрессии вовсе. Фрейд (Freud, 1968) полагал, что в депрессии человек не может испытывать стыд, тогда как Фромм-Райхман (Fromm-Reichmann, 1953) и Хелен Льюис (Lewis, 1971) считали его важным компонентом депрессивных переживаний. Большинство психоаналитиков сходятся во мнении, что важнейшими составляющими депрессии являются утрата самоуважения, уверенности в себе и чувства собственного достоинства. Нам представляется правомерным рассматривать эти вышеназванные психологические феномены и сопровождающее их чувство собственной неполноценности как показатели эмоции стыда.

Следует отметить, что психоаналитики обращаются к дискретным эмоциям гораздо чаще при описании депрессии, чем при анализе тревоги. Большинство компонентов депрессии, которые рассматриваются в теории дифференциальных эмоций, нашли отражение в тех или иных психоаналитических теориях.

## Теория дифференциальных эмоций и эмпирическое исследование депрессии

Согласно теории дифференциальных эмоций, субъективное переживание депрессии представляет собой изменчивую комбинацию аффектов и аффективно-когнитивных структур. Переживание депрессии даже более сложно, чем переживание тревоги: большое количество активированных эмоций повышает вероятность конфликтов в эмоциональной динамике. Переживание депрессии включает в себя следующие фундаментальные эмоции: печаль (ключевая эмоция), гнев, отвращение, презрение, страх, вина и смущение. Предполагается, что гнев, отвращение и презрение (враждебность) проявляются человеком как по отношению к самому себе, так и по отношению к другим людям.

Базовые эмоции считаются первичными и наиболее важными элементами депрессии, но депрессия проявляет себя и такими симптомами, как снижение сексуального влечения, ухудшение физического состояния и чувство усталости. Эти феномены имеет смысл рассматривать как непосредственный эффект или побочный продукт депрессии. Однако они имеют также и мотивационное значение, а следовательно, влияют и на другие компоненты депрессии и на ее течение.

По теории дифференциальных эмоций, снижение сексуального интереса и связанные с этим опасения по поводу сексуальной несостоятельности в какой-то мере детерминированы комбинацией переживаемых человеком враждебных чувств по отношению к самому себе, с одной стороны, и таких компонентов депрессии, как страх и чувство вины — с другой. Субъективное переживание физического неблагополучия отчасти вызвано фактором усталости, а отчасти — ощущением замедления моторной и умственной активности, которое является результатом эмоциональных конфликтов. Конфликтность переживаемых при депрессии эмоций влечет за собой повышенные затраты энергии, что в свою очередь вызывает у человека чувство усталости.

**Анализ переживания депрессии с помощью ШДЭ.** Дифференциальный подход к анализу переживания депрессии осуществляли с помощью шкалы дифференциальных эмоций (ШДЭ). Для изучения симптомов депрессии потребовалась модификация ШДЭ (Izard, 1972). Вопросы, относящиеся к эмоциям гнева, отвращения и презрения, были использованы нами как для измерения чувств, переживаемых человеком по отношению к самому себе, так и для измерения чувств, направленных на других людей (компоненты враждебности, направленные вовнутрь и вовне). Мы ввели дополнительные шкалы для измерения сексуального влечения, физического благополучия и чувства усталости. Кроме того, мы использовали пункты из многофакторной шкалы депрессии Цукермана (Zuckerman, 1960), причем те из них, которые коррелируют с депрессией положительно, получили обозначение «Z», а те, которые связаны с депрессией отрицательно, обозначались «Z-». Вопросы из ШДЭ, вопросы из дополнительных шкал и из шкалы Цукермана мы расположили в случайном порядке, и суммарная шкала получила обозначение ШДЭ+Д.

При изучении нормальной, не клинической депрессии мы просили испытуемых вспомнить или представить ситуацию депрессии и заполнить ШДЭ+Д. В табл. 10-1 приведен профиль эмоций здоровых испытуемых, представлявших ситуацию де-

прессии. Профиль эмоций, выявленных с помощью априорных шкал ШДЭ, которые описывают чувства, переживаемые человеком по отношению к самому себе, приведен в столбце 1. Полученный профиль полностью совпал с нашими ожиданиями. Мы видим, что ключевой эмоцией в данном случае является печаль, ее количественное значение существенно выше значений других эмоций.

Таблица 10-1

**Иерархия значений априорных и эмпирических факторов депрессии\***

Априорные шкалы (из пунктов ШДЭ)		Эмпирические факторы (из пунктов ШДЭ+Д)		
Фактор	Шкала ( $\bar{x}$ )		Шкала ( $\bar{x}$ )	Альфа
Печаль	4,24	Печаль+Z	3,8	0,89
Отвращение	3,14	Гн/Отв/Прз: враждебность, направленная на себя**	3,1	0,86
Презрение	2,86	Страх	2,8	0,90
Гнев	2,85	Усталость	2,6	0,77
Страх	2,80	Социальность/сексуальность	2,5	0,61
Усталость	2,64	Вина	2,4	0,83
Вина	2,41	Гн/Отв/Прз: враждебность, направленная вовне	2,3	0,93
Удивление	2,23	Удивление	2,2	0,92
Интерес	2,20	Физическое самочувствие (энергия)	2,0	0,85
Смущение	2,05	Радость+Z-***	1,2	0,78
Удовольствие	1,14	Смущение	2,0	0,80

\* Данные Изарда, 1972 (N=332 студента колледжа).

\*\* Гн/Отв/Прз = гнев/отвращение/презрение.

\*\*\* Z и Z-: пункты из шкалы депрессии Цукермана (MAACCL), положительно и отрицательно коррелирующие с депрессией.

Второе, третье и четвертое места в априорном профиле депрессии занимают эмоции отвращения, презрения и гнева, обозначенные нами как триада враждебности (в данном случае — враждебности, направленной на самого себя). Ранговый порядок триады враждебности в общем паттерне эмоций свидетельствует о ее достаточно важной роли в ситуации депрессии. Пятое и седьмое места занимают эмоции страха и вины, которые находятся в довольно сложной связи как друг с другом, так и с остальными эмоциональными компонентами депрессии. Шестым по величине является неэмоциональный фактор усталости; причины его присутствия в паттерне переживания депрессии уже обсуждались нами ранее.

Более полная картина депрессии представлена во втором столбце этой же таблицы, здесь приводятся эмпирические факторы, выявленные с помощью факторного анализа данных ШДЭ+Д. Большинство пунктов «Z» повторяют тенденции, проявляемые шкалой печали ШДЭ, а пункты «Z-» — шкалой радости ШДЭ.

Сопоставляя выявленные экспериментальным путем факторы с соответствующими им базовыми эмоциями, можно заметить, что иерархия эмоций, полученная с помощью факторного анализа, фактически идентична иерархии эмоций, полученной с помощью априорных шкал. Различия объясняются главным образом присутствием новых аффективных факторов (сексуальное влечение, физическое состояние, чувство усталости), которые тесно переплетаются с эмоциональными факторами.

На пятом месте в эмпирическом профиле депрессии — между эмоциями страха и вины — находится фактор социальности/сексуальности, выделенный на основа-

нии данных, полученных с помощью шкалы депрессии Цукермана. Пониженная социальная активность и утрата сексуального интереса связаны, несомненно, с тормозящим влиянием эмоций страха и вины, а также с чувствами некомпетентности и неадекватности, возникающими в результате направленной вовнутрь враждебности. Снижение сексуального влечения также может быть связано с субъективным переживанием слабости, физического неблагополучия, которое, в свою очередь, является функцией усталости и эмоциональных конфликтов, требующих чрезмерных для депрессивного индивида затрат энергии.

Седьмое место в эмпирическом паттерне депрессии занимает направленная во вне враждебность, которая может выполнять адаптивную функцию, препятствуя чрезмерному нарастанию враждебных чувств по отношению к самому себе. Она также может ослаблять страх и чувство вины.

Эмоция страха в феноменологическом паттерне депрессии может играть адаптивную роль. Во-первых, страх может побуждать индивида к бегству от неблагоприятной ситуации или к ее изменению. Во-вторых, страх служит препятствием для нарастания враждебных чувств, которые человек испытывает по отношению к самому себе, и таким образом снижает вероятность суицидального поведения.

Исследование переживания нормальной депрессии проводилось на двух выборках здоровых испытуемых: сначала испытуемыми были студенты колледжа, а затем — 330 школьников-старшеклассников из семей, относящихся к среднему классу. Аффективные профили, полученные на этих двух выборках с помощью ШДЭ+Д, были сходными, что подтверждает конструктивную валидность факторов ШДЭ+Д и справедливость дифференциального подхода к анализу депрессии. В обеих выборках эмоция печали и внутренняя враждебность занимали первое и второе места соответственно, а на пятом месте в обеих выборках была эмоция вины. Усталость занимала четвертое место в эмпирическом профиле студентов колледжа и третье — в профиле школьников. Среди первых шести факторов наибольшее различие между профилем студентов и профилем школьников заключалось в обратных рангах факторов страха и внешней враждебности, которые заняли соответственно третье и шестое места у студентов и шестое и четвертое — у школьников. Более высокий показатель внешней враждебности у школьников-старшеклассников, по-видимому, объясняется их подростковым возрастом, для которого характерны негативистские тенденции. Высокая внешняя враждебность, очевидно, подавляет страх, и этим, вероятно, объясняется его более низкий ранг в среднем профиле депрессии школьников.

**Эмоциональные профили депрессивных пациентов, проходящих курс психотерапии.** Шкала дифференциальных эмоций может быть использована как вспомогательный инструмент в психотерапии. В табл. 10-2 приводятся полученные с помощью ШДЭ эмоциональные профили двух депрессивных пациентов, проходивших курс психотерапии. Хотя оба профиля в целом сходны с профилем нормальной депрессии, между ними есть некоторые различия, и эти различия не были неожиданными для нас. Согласно теории дифференциальных эмоций, феноменологический паттерн депрессии не только варьирует от индивида к индивиду, но и изменяется с течением времени. Именно поэтому эмоциональный паттерн, в том виде, в каком он выявлен на момент обследования, может служить подспорьем психотерапевту, подсказывая ему, в каком направлении следует вести лечение пациента.



Таблица 10-2

**Аффективно-эмоциональные профили двух депрессивных пациентов, проходящих курс психотерапии (по данным ШДЭ)\***

Домохозяйка (29 лет)		Студент колледжа (20 лет)	
Печаль	15	Печаль	15
Удивление	7	Страх	14
Гнев	7	Отвращение	13
Вина	7	Вина	13
Страх	7	Смущение	11
Усталость	5	Презрение	10
Интерес	5	Усталость	9
		Гнев	8

\*Данные Изарда, 1972.<sup>1</sup> Диапазон оценок ШДЭ от максимально возможной 15 до минимально возможной 3.

Первый из двух профилей, приведенных в табл. 10-2, принадлежит домохозяйке, которая, так же как и ее муж, имела внебрачные связи. Оба супруга знали об изменах друг друга и как будто не выказывали недовольства таким положением дел. На самом же деле пациентка была внутренне не согласна с этим и не могла адаптироваться к подобным отношениям. Наиболее выражена в ее депрессивном профиле эмоция печали, но высокий показатель имеет также и эмоция удивления — сложившаяся ситуация изумляла и поражала пациентку. Повышенные значения имеют также эмоции гнева, вины и страха.

Второй пациент, студент колледжа, переживал потерю отца и страдал от чувства личностной неадекватности. Он был гораздо более ослаблен и заторможен, чем упомянутая домохозяйка. Об этом свидетельствует тот факт, что страх, наиболее токсичная и ослабляющая эмоция, занимает в его профиле второе место после эмоции печали. В профиле присутствуют также эмоции отвращения и презрения — эти чувства пациент испытывал главным образом по отношению к самому себе. Кроме этого, в его реактивной депрессии важную роль играли эмоции вины и смущения.

**Эмоционально-аффективные профили госпитализированных депрессивных пациентов.** Маршалл и Изард (Marshall, Izard, 1972<sup>6</sup>) при исследовании депрессивных больных применили модифицированную форму ШДЭ+Д. Ими были протестированы 30 женщин и 10 мужчин. В табл. 10-3 сравнивается иерархия факторов, выявленных с помощью ШДЭ+Д на выборке госпитализированных депрессивных больных, с иерархией факторов, выявленных с помощью той же методики на выборке школьников-старшеклассников. Между эмоциональными профилями этих двух групп испытуемых обнаруживается довольно значительное сходство. Разница в два и более ранга отмечена лишь для трех факторов. Одно из этих различий явилось неожиданным для авторов, существование двух других исследователи предполагали. По сравнению со школьниками депрессивные больные отмечали у себя меньшее чувство усталости. Объяснение данному факту мы нашли в условиях жизни этих двух групп испытуемых. Можно сказать, что пациенты клиники не испытывают большой усталости потому, что в определенной степени «ограждены» от жизни: они временно освобождены от своих повседневных обязанностей, их активность ограничена и, кроме того, они принимают антидепрессанты. Как и ожидалось, в профиле депрессивных больных враждебность, направленная вовне, имеет более низкий ранг, чем в профиле школьников. Это согласуется с уже упомянутыми возраст-

Таблица 10-3

**Порядковые ранги факторов ШДЭ+Д для школьников, воображавших ситуацию депрессии, и для депрессивных больных**

Фактор	Школьники (N = 313)	Депрессивные больные (N = 40)
Печаль	1	1
Враждебность, направленная на самого себя	2	3
Страх	3	2
Усталость	4	7
Вина	5	4,5
Враждебность, направленная вовне	6	8
Физическое самочувствие	7	6
Смущение	8	4,5

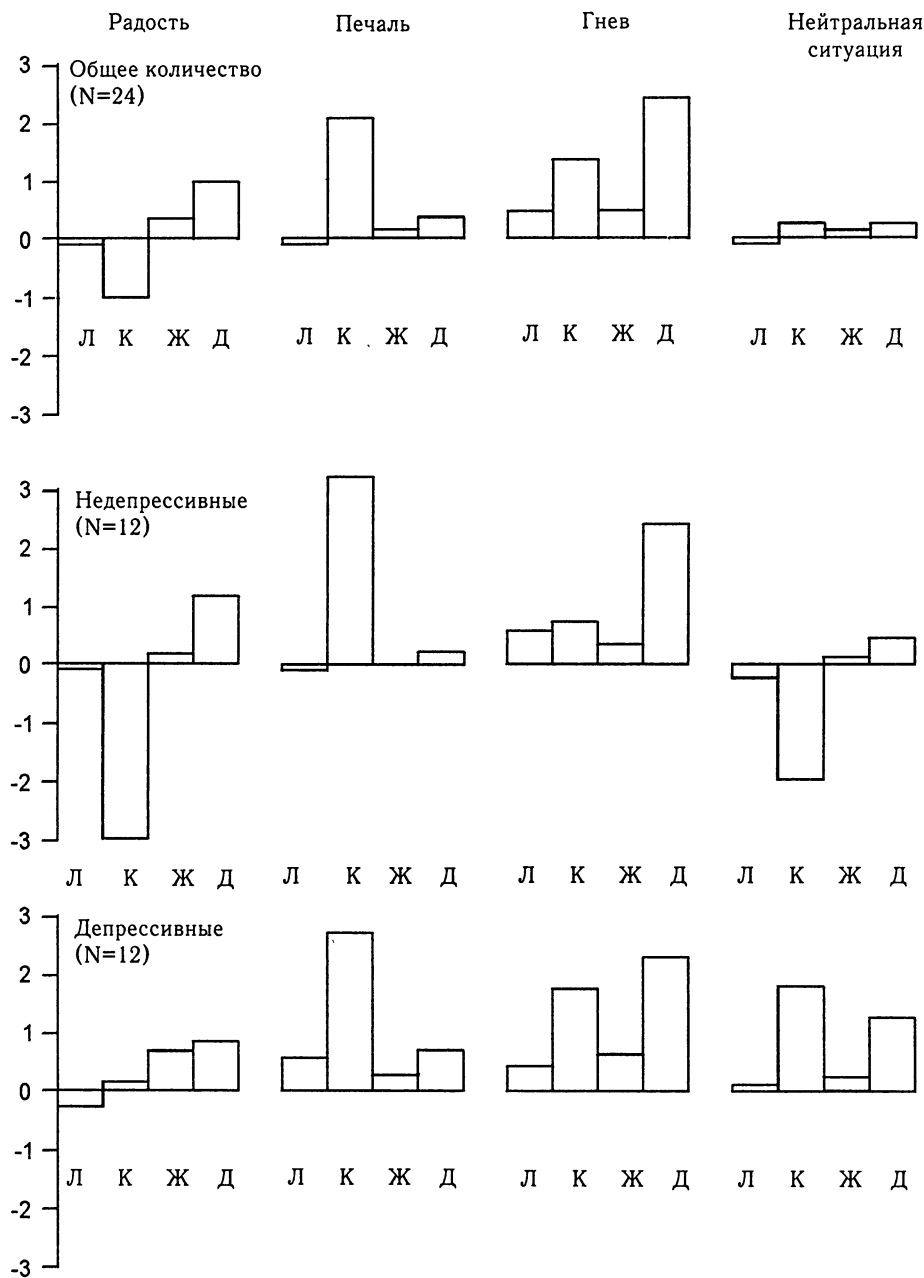
ными особенностями, с клиническими наблюдениями и с теорией дифференциальных эмоций, согласно которой внешняя враждебность, ослабляя внутреннюю враждебность и препятствуя развитию таких компонентов депрессии, как страх и чувство вины, выполняет адаптивную функцию.

Наибольшее различие между депрессивными больными и школьниками отмечено для фактора смущения, который у депрессивных больных имеет значительно более высокий ранг. Этот факт согласуется с теорией дифференциальных эмоций и с предположением Фромм-Райхман о том, что эмоция стыда является важным компонентом депрессии, и опровергает точку зрения Фрейда, который считал, что депрессивный человек утрачивает чувство стыда и в качестве защиты выставляет напоказ свои несчастья и страдания. Различия в степени выраженности смущения и внешней враждебности, по-видимому, отчасти объясняются различиями в тяжести депрессии и в степени общей психологической адаптации. В целом, несмотря на эти незначительные различия в порядковых рангах различных аффектов, эмоциональный профиль здоровых испытуемых, мысленно переживавших ситуацию депрессии, аналогичен профилю госпитализированных депрессивных больных.

Шульц (Schultz, 1976) обнаружил, что направленные на врача фантазии депрессивных больных, связанные с гневом, удовольствием и релаксацией, ослабляют тяжесть депрессивных переживаний. Это наблюдение согласуется с принципом взаимодействия эмоций (гнев подавляет и ослабляет печаль) и с точкой зрения Бека (Beck, 1967) и Лазаруса (Lazarus, 1968).

**ЭМГ-анализ дискретных эмоций у здоровых и депрессивных людей.** Шварц и соавт. (Schwarz, Fair, Salt, Mandel, Klerman, 1976), работая со здоровыми и депрессивными испытуемыми, просили их вызвать у себя радостные, грустные или гневные мысли и чувства, а также мысли и чувства, связанные с обычным днем жизни. С помощью электродов исследователи записывали ЭМГ лобных мышц, мышц, сморщивающих бровь, мышц, опускающих угол рта и жевательных мышц. Данный эксперимент, как и более ранний эксперимент этих же авторов, выявил четко выраженные различия в профилях лицевой мышечной активности при переживании радости, печали и гнева (рис. 10-1).

В экспериментальной ситуации (при мысленном переживании радости, печали и гнева) ЭМГ-профили здоровых и депрессивных испытуемых были схожи по форме, но различались степенью выраженности изменений активности отдельных

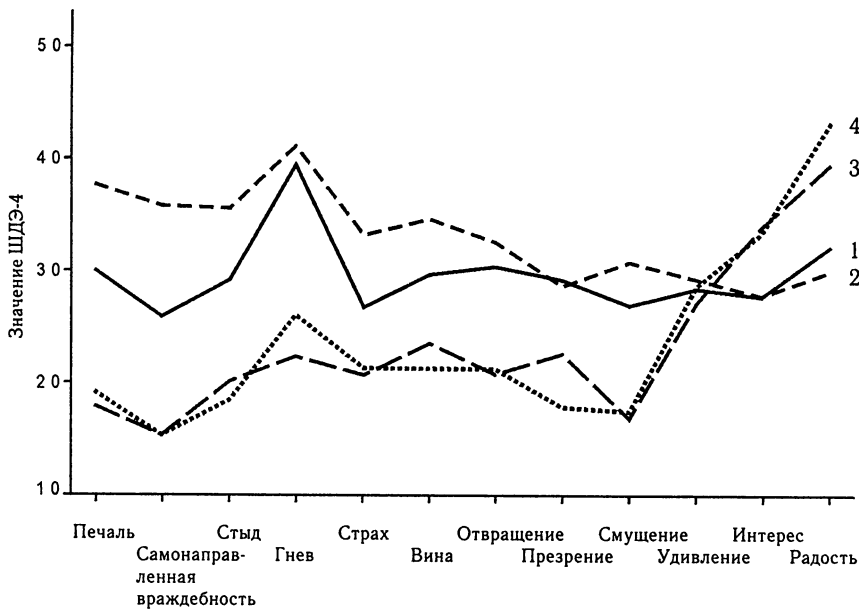


**Рис. 10-1.** Изменение профилей активности лицевых мышц у депрессивных и недепрессивных пациентов при мысленном переживании радости, печали и гнева и в нейтральной ситуации.

Условные обозначения: Л — лобные мышцы; К — мышцы, сморщивающие бровь; Ж — жевательные мышцы; Д — мышцы, опускающие угол рта.

мышц. Так, изменения активности мышц-корrugаторов у депрессивных испытуемых в ситуации воображаемой радости были гораздо менее выражены, а в ситуации гнева — более выражены, чем у здоровых испытуемых. На основании средних ЭМГ-профилей можно четко дифференцировать эти две группы испытуемых. Профиль депрессивных испытуемых в ситуации радости гораздо более сглажен, чем профиль здоровых испытуемых. Кроме того, значительные различия обнаруживаются в профилях двух групп испытуемых при нейтральных условиях. ЭМГ-профиль «обычного дня» у здоровых испытуемых практически идентичен ЭМГ-профилю, который обнаруживается у них в ситуации радости, тогда как у депрессивных больных профиль «обычного дня» похож на комбинацию профилей для ситуации печали и ситуации гнева. Можно сказать, что эмоциональный паттерн «печаль—гнев» характеризует повседневную жизнь депрессивного индивидуума, и это предположение согласуется как с психоаналитической теорией (Abraham, 1968; Freud, 1968), так и с теорией дифференциальных эмоций (Izard, 1972).

**Переживание депрессии у 10–11-летних детей.** На рис. 10-2 приводятся эмоциональные профили депрессивных и недепрессивных детей, составленные по результатам «Детского опросника депрессии» (*Children's Depression Inventory, CDI*; Kovacs, Beck, 1977). Для оценки аффективной симптоматики депрессии использовалась детская модификация ШДЭ (ШДЭ-4).



**Рис. 10-2.** Эмоциональные профили депрессивных и недепрессивных детей, составленные по результатам «Детского опросника депрессии».

Условные обозначения: 1 — депрессивные мальчики (N=19), 2 — депрессивные девочки (N=14), 3 — недепрессивные мальчики (N=23), 4 — недепрессивные девочки (N=28).

У девочек эмоциональный профиль депрессии совпадает с профилем депрессии у взрослых людей. Показатель депрессии положительно коррелирует с показателями печали, внутренней враждебности, стыда, гнева, презрения, вины и страха, выявленными с помощью шкал ШДЭ-4, и отрицательно коррелирует с показателем радости. У мальчиков средний показатель по *CDI* также обнаруживает положительную корреляцию с показателями печали, внутренней враждебности, гнева, стыда и смущения, однако эта корреляция не так высока, как у девочек. Хотя половые различия были довольно значительными в депрессивной и в смешанной выборках испытуемых, в контрольной выборке испытуемых они почти не выражены. Но вопрос о выраженности этих половых различий в других возрастных группах остается открытым и подлежит дальнейшему изучению.

Высокие показатели внутренней враждебности, обнаруженные у депрессивных девочек, указывают на то, что переживание депрессии у них сходно с переживанием депрессии у взрослых. Внутренняя враждебность связана, очевидно, с тенденциями самообвинения и низкой самооценкой, которые традиционно рассматриваются как симптомы депрессии (Beck, 1967; Seligman, Peterson, 1986). Подобно взрослым, депрессивные девочки обнаруживали низкую способность к решению проблемных ситуаций, но не обнаруживали снижения вербальных способностей. Главное отличие переживания депрессии у девочек от переживания ее у взрослых состоит, по-видимому, в более частом переживании депрессивными девочками эмоций гнева. В подтверждение этого вывода ряд исследователей (Jacobson, Lahey, Strauss, 1983; Kazdin, Esveltd-Dawson, Unis, Rancurello, 1983) обнаружили, что показатели депрессии у детей, как у мальчиков, так и у девочек, положительно коррелируют с показателями агрессии и поведенческих нарушений.

Высокие показатели по шкале гнева в сочетании с низкими показателями внутренней враждебности у мальчиков свидетельствуют о том, что симптомы депрессии у них отличны от симптомов депрессии у девочек и у взрослых людей. Хотя взрослая депрессия довольно часто включает в себя эмоцию гнева, отличительными чертами депрессии, как правило, считаются печаль, стыд, вина, самообвинительные тенденции и низкая самооценка (Beck, 1967; Lewis, 1971). В аналогичном исследовании, где испытуемыми были студенты колледжа (Izard, Blumberg, Oyster, 1985), авторы не обнаружили половых различий в переживании депрессии, и это позволяет предположить, что данный фактор играет роль только в детской депрессии. Однако вопрос о роли половых различий и возраста в переживании депрессии требует дальнейшего исследования и осмысления.

## РЕЗЮМЕ

Горе, связанное с утратой объекта любви или привязанности, — это универсальное человеческое переживание. Утрата любимого человека вызывает самое глубокое и острое переживание горя. Доминирующей эмоцией в горе является печаль, но она взаимодействует с другими эмоциями. Степень взаимодействия печали с эмоциями страха, гнева, вины и стыда зависит от прошлого опыта человека и ситуации,

сложившейся на момент утраты. Учеными выдвигаются предположения о биологической обусловленности горя и о его адаптивно-биологическом значении. Переживание горя объединяет и сплачивает людей, которые по природе своей являются общественными существами.

Боулби, проведя обширный анализ горя в контексте реактивного сепарационного синдрома, выделил три стадии, которые проходит ребенок после разлуки с матерью: стадию протеста, которая характеризуется энергичными попытками вновь обрести мать или человека, который заботился бы о нем так же, как она; стадию отчаяния, которое выражает себя непрерывающимся плачем, и наконец, стадию эмоционального отчуждения. В случае особенно интенсивного переживания горя, как, например, при утрате спутника жизни, горе может стать причиной болезни или смерти скорбящего человека. Многие исследователи, основываясь на клинических наблюдениях, пришли к выводу, что процесс переживания горя может приобретать патологический характер.

В полном соответствии с общепризнанным мнением о том, что самой распространенной негативной эмоцией является печаль, ученые рассматривают депрессию как наиболее распространенную психологическую или психопатологическую проблему. В наиболее интересных и жизнеспособных теориях депрессия рассматривается как комплексное явление, связанное с нейрофизиологическими и биологическими факторами, с рядом аффектов и с различными аффективно-когнитивными структурами.

Результаты исследований однояйцевых близнецов указывают на генетические детерминанты депрессии. Биохимические исследования связывают депрессию с нарушениями синтеза и метаболизма биогенных аминов; данные исследования послужили поводом для создания ряда антидепрессантов, однако вопрос о терапевтической ценности этих препаратов пока остается открытым. В когнитивной теории Бека (Beck, 1967, 1976) в качестве основных детерминант депрессии рассматриваются восприятие индивидом самого себя, его восприятие мира и своего будущего. Данная теория содержит чрезвычайно интересный и полезный анализ симптомов и проявлений депрессии.

Бихевиористский подход к изучению депрессии представлен различными теориями научения. Хотя в некоторых из этих теорий учитываются биологические факторы депрессии, в большинстве авторы все же подходят к изучению депрессии с классических бихевиористских позиций. Так, в одних теориях депрессия рассматривается как состояние беспомощности, обусловленное многократным и неизбежным воздействием авersive стимула, ожиданием боли и страхом. Другие теоретики бихевиористского направления рассматривают депрессию как результат неадекватного подкрепления или отсутствия подкрепления, как утрату определенных навыков адаптивного поведения и замещение их реакциями избегания. Третьи акцентируют внимание на утрате эффективности стимула, которым обычно подкрепляется адаптивное поведение.

В психоаналитической теории важная роль отведена ряду дискретных эмоций. Современные теоретики психоанализа расширили концепцию утраты, включив в нее такие компоненты депрессии, как утрата самоуважения, уверенности в себе и чувства собственного достоинства.

В теории дифференциальных эмоций депрессия трактуется как сложный паттерн базовых эмоций, включающий в себя прежде всего эмоцию печали, а также различные комбинации гнева, отвращения и презрения (враждебные чувства по отношению к самому себе и к другим людям), эмоции страха, вины и смущения. Кроме того, учитывается роль других аффективных факторов, таких как снижение сексуального интереса, повышенная утомляемость и ухудшение физического самочувствия. Результаты эмпирических исследований здоровых испытуемых и госпитализированных депрессивных больных с помощью ШДЭ подтверждают концепцию депрессии, предлагаемую теорией дифференциальных эмоций. Эмоциональные и аффективно-когнитивные профили депрессии, полученные на нормальной и клинической выборках, не имеют существенных различий. Незначительные же отклонения можно легко объяснить многообразием форм депрессии и различиями в психологических статусах здоровых и депрессивных испытуемых.

ШДЭ-профили могут быть использованы в психотерапии для выявления основных компонентов переживания депрессии. Эти профили также показывают разнообразие эмоциональных паттернов депрессии, что обусловлено индивидуальными особенностями клиентов и спецификой различных жизненных ситуаций.

Результаты изучения ЭМГ-активности лицевых мышц у здоровых и депрессивных индивидов вполне согласуются с концепцией депрессии, принятой в теории дифференциальных эмоций.

Эмоционально-аффективные профили депрессии, полученные на выборке 10–11-летних детей, свидетельствуют о том, что эмоциональный паттерн депрессии у девочек аналогичен эмоциональному паттерну депрессии у взрослых людей. Как и у взрослых, у депрессивных девочек обнаруживается низкая способность к решению проблемных ситуаций, но не выявлено снижения вербальных способностей. Переживание депрессии у мальчиков имеет свои специфические особенности, которые заключаются в преобладающей роли эмоции гнева.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Averill J. R.* Grief: Its nature and significance. — *Psychological Bulletin*, 1968, 70, 721–748.

Описание функций горя в эволюционной перспективе.

*Blumberg S. H., Izard C. E.* Discriminating patterns of emotions in 10- and 11-year-old children's anxiety and depression. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(1), 194–202.

Эмпирический анализ детской депрессии на уровне отдельных эмоций. Описаны характерные эмоциональные профили 10–11-летних детей.

*Gaensbauer T. J., Harman R. J., Cytryn L., McKnew D. H.* Social and affective development of infants with a manic-depressive parent. — *American Journal of Psychiatry*, 1984, 141, 223–229.

Охарактеризованы дети родителей с биполярным аффективным расстройством. Всеобъемлюще изучены их реакции на матерей, знакомцев и фрустрирующие ситуации.

*Zahn-Waxler C., Cummings E. M., McKnew D. H., Radke-Yarrow M.* Altruism, aggression and social interactions in young children with a manic-depressive parent. — *Child Development*, 1984, 55(1), 112–122.

Исследование социальной и эмоциональной деятельности детей, родители которых страдают биполярным аффективным расстройством. Обсуждаются проблемы девиантного поведения этих детей и развитие психопатологии на основе такого поведения.

*Zahn-Waxler C., Kochanska G., Krupnick J., McKnew D. H.* Patterns of guilt in children of depressed and well mothers. — *Developmental Psychology*, 1990, 26(1), 5–59.

Интервью психиатра и полупроективная процедура позволяет обнаружить, что чувство вины у детей, чьи матери подвержены депрессии, мало соотносится с эмпатией и социальным поведением. В то же время такая связь выявляется у обычных детей.



# ГНЕВ

Гнев — одна из важнейших эмоций. Гнев зачастую воспринимается как нежелательная реакция, и человек, как правило, стремится избежать ее. Наверняка в вашей жизни бывали случаи, когда вы, вспоминая об испытанном гневе, переживали смущение и стыд, особенно если вам не удалось сдержать вспышку гнева перед человеком, которого уважаете и мнением которого дорожите. Вы стыдитесь того, что «потеряли контроль над собой». Гневные слова или другие проявления гнева могут стать причиной временного разлада отношений между людьми. Как уже говорилось, гнев может быть связан с печалью, а гневные чувства, которые человек испытывает по отношению к самому себе, в комбинации с печалью и другими эмоциями могут способствовать развитию депрессии. Гнев также может взаимодействовать с эмоциями вины и страха.

Сдерживая гнев, человек может страдать от того, что не имеет возможности свободно выразить свои чувства или устранить барьеры, препятствующие его стремлению к желанной цели. При определенных обстоятельствах сдерживание гневных проявлений может вызывать патологическое повышение активности вегетативной нервной системы, что выражается в повышении диастолического давления, учащении сердечного ритма и в других физиологических нарушениях. Регулярное повторение ситуаций, вызывающих подобные нарушения в сердечно-сосудистой и других системах организма, может привести к психосоматическим расстройствам.

Но если последствия гнева столь неблагоприятны для человека, то почему мы считаем его одной из важнейших эмоций? Для того чтобы оценить индивидуальное и социальное значение гнева, необходимо подробно рассмотреть характеристики и функции данной эмоции, проанализировать ее взаимосвязь с другими эмоциями, с позывами, с мыслительными процессами и поведением.

В ситуации фрустрации одновременно с эмоцией гнева часто активируются такие эмоции, как отвращение и презрение, и тогда формируется комплекс эмоций, который мы называем триадой враждебности. Эта триада негативных эмоций может активироваться в самых разных ситуациях, и в крайних случаях приводит к тому,

что жизнь превращается в череду ссор и перебранок. Человек может испытывать враждебные чувства к самому себе, к другим людям или он может быть недоволен ситуацией, испытывая враждебность к «системе» в целом. Хотя гнев, отвращение и презрение очень часто действуют в комбинации, каждая из этих эмоций имеет свои отличительные особенности. Для того чтобы контролировать свои эмоции, мы прежде всего должны уметь отличить одну эмоцию от другой, уметь идентифицировать эмоцию и назвать ее. Мы рассмотрим характеристики всех членов триады враждебности и начнем с эмоции гнева.

## ПРИЧИНЫ ГНЕВА

### Ограничение свободы

Чувство физической или психологической несвободы, как правило, вызывает у человека эмоцию гнева. Кампос и Стенберг (Campos, Stenberg, 1981) обнаружили, что ограничение свободы движений рук вызывает у 4-месячных младенцев реакцию гнева. По просьбе экспериментаторов мать придерживала руки ребенка, не позволяя ему шевелить ими. Мимическая реакция, которую демонстрировали 4-месячные младенцы на подобное ограничение свободы, была оценена экспериментаторами как реакция гнева. Семимесячные дети отвечали на него не только гневной мимикой, они уже могли установить его источник, о чем свидетельствовал тот факт, что они направляли взгляд на мать.

Даже при отсутствии систематических исследований в рамках других культур мы можем, по-видимому, утверждать, что ограничение физической свободы является универсальным активатором эмоции гнева. Основанием для этого утверждения может служить тот факт, что практически любое ограничение свободы вызывает у человека гнев. Так, старшие дети и подростки реагируют на вербальные ограничения и запреты, возможно, даже более бурно, чем на физическую несвободу. Мы, взрослые, часто сердимся на всевозможные правила и предписания, в силу которых чувствуем себя скованными рамками условностей. Психологический смысл любого ограничения, как физического, так и вербального, состоит в том, что оно ограничивает свободу деятельности человека, препятствует достижению желанной цели.

### Препятствия в достижении цели

Итак, для того чтобы понять причины гнева конкретного человека, необходимо рассматривать их во взаимосвязи с его установками и целями. Любое препятствие на пути достижения намеченной цели может вызывать у человека гнев. В таких случаях вынужденная временная приостановка деятельности воспринимается им как препятствие, ограничение, сбой. Если вы обратитесь с посторонним вопросом к человеку, который с головой погружен в решение сложной задачи или лихорадочно пытается выполнить работу к намеченному сроку, вы рискуете навлечь на себя гнев. Разумеется, иногда человек сам ищет возможности отвлечься от работы,



*Рис. 11-1. Маленькая девочка сосет палец; попытка старшей сестры помочь ей вызывает гневную реакцию.*

но это бывает лишь в тех случаях, когда он не чувствует острой необходимости поскорее завершить начатое дело или когда на первый план выступает потребность в отдыхе.

### Аверсивная стимуляция

Берковиц (Berkowitz, 1990) после многих лет исследования проблемы гнева и агрессии пришел к выводу, что раздражающая стимуляция сама по себе служит источником гнева и агрессии. Он доказывает, что неприятные события, например погружение в холодную воду, продолжительное воздействие высокой температуры, скверные запахи или постоянно повторяющиеся грязные, непристойные сцены, вызывают у человека неприятные ощущения, или негативный аффект, который является непосредственным активатором гнева. Оспаривая когнитивные теории эмоциональной активации, Берковиц приводит данные о том, что эмоция гнева может быть активирована непосредственно, лишь с помощью раздражающей стимуляции и негативного аффекта, без предшествующих оценочных (Frijda, 1986; Lazarus, 1984) или атрибутивных (Weiner, 1985) процессов. Только затем, будучи активированной, она подкрепляется или подавляется когнитивными процессами. Так, например, вы вряд ли погрузитесь в пучины гнева, если вас будет раздражать жара, но вам вовремя скажут, что вскоре вы сможете окунуться в прохладную воду. Такой же эффект может произвести обещание скорого избавления от боли. Модель Берковица во многом сходна с теорией дифференциальных эмоций.

Несмотря на то что Берковицу удалось распознать некогнитивные причины, лежащие в основе гнева и агрессии, он называет свою теорию когнитивно-ассоционистской моделью. Данная модель предполагает, что некоторые чувства (например, гнев) при помощи сети ассоциаций связываются с определенными мыслями и воспоминаниями (например, с агрессивными планами и фантазиями), а также с моторно-экспрессивными и физиологическими реакциями. Активация любого из компонентов этой ассоциативной сети, включающей в себя негативный аффект, гневные чувства, мысли и воспоминания, вызывает активацию всех других компонентов. Как уже отмечалось, даже некогнитивно активированный (например, болью) гнев может быть умерен последующими процессами когнитивной оценки и атрибуции.

## Жизнь во гневе: очень личная история

Источником гнева также может стать мысль о допущенной ошибке, несправедливости или незаслуженной обиде, и об этом свидетельствует рассказ Джонель. Джонель была увлечена спортом; однажды в старших классах во время тренировки она получила тяжелую травму, после которой у нее стали отмечаться нарушения зрения и сильные головные боли. Из ее рассказа ясно, что поставленный ей диагноз был ошибочным. Непрекращающиеся головные боли и постоянно преследующее ее подозрение, что ее неправильно лечат, привели к хроническим вспышкам гнева. Но, прежде чем Джонель преисполнилась злобы на врачей, она пережила несколько эмоций, и в том числе сильнейший страх, вызванный мыслью о том, что она может ослепнуть. Вот как она рассказывает о несчастном случае, произошедшем с нею, и о последующих событиях, вызвавших ее гнев.

Сейчас я могу только злиться на всех тех людей, которые участвовали во всем этом и которые сделали это.

11 октября 1977 года моя жизнь круто изменилась. Во время хоккейного матча я столкнулась с одной из соперниц и упала, потеряв сознание. Когда я очнулась спустя некоторое время, я почувствовала страх и смятение. Я не понимала, что случилось, не помнила, как упала и что произошло потом; мне казалось, что я лишь на секунду закрыла глаза, а кто-то в мгновение ока вынес меня с поля.

Но я быстро пришла в себя. Меня привела в чувство боль, она обожгла мою голову и пронзила шею. На лбу над левым глазом я нащупала здоровенную шишку, а сам глаз почти не видел. От боли меня охватила паника. У меня бешено колотилось сердце, я перекатилась на бок и свернулась калачиком, так мне было легче дышать. Через некоторое время я смогла сесть, а потом мне удалось и встать. Тренер посадил меня в свою машину и отвез домой.

Рассказ Джонель о полученной ею травме и последующей боли разворачивается стремительно. Ее первая фраза «Сейчас я могу только злиться» ретроспективна, но если бы Джонель не потеряла сознание, она, вероятно, испытала бы злость сразу после падения. Наши исследования, в которых мы изучали реакцию маленьких детей на боль от укола, показали, что гнев является естественной реакцией на неожиданную боль. Младенцы, которые еще не умеют предвидеть, что прививка причинит им боль, тем не менее отвечают на эту боль гневом. Джонель же, хотя и не ожидала несчастного случая, была способна предвидеть последствия испытываемой ею боли, и именно это предвидение породило страх. Позднее, однако, непрекращающаяся боль пробудила гнев, который и стал доминирующей эмоцией.

Хроническая боль не всегда приводит к состоянию хронического гнева. Этого, как вы помните, не случилось с Мишель, которая боролась со своим сколиозом. Разумеется, здесь играют роль и ситуационные, и индивидуальные особенности.

Джонель испытывала не только злость. Она пережила приступы сильнейшего страха и тревоги, а также печаль и депрессию.

У меня страшно кружилась голова. Я буквально повалилась на заднее сиденье машины, и родители отвезли меня в больницу.

Осмотры, прощупывания, уколы, анализы, рентген — мне казалось, нет конца этим болезненным процедурам, этому стерильному существованию. Но все эти осмотры и

анализы не обнаружили ничего, кроме того, что и так было очевидно: головная боль и нарушение зрения вызваны контузией. Аспирин и сон — такое лечение назначили мне врачи. Они заверили меня, что скоро мне станет лучше.

Но этого не случилось.

Целых два года меня мучили ужасные, невыносимые головные боли, и вдобавок к этому я не могла избавиться от отвратительного ощущения негнувшейся шеи. Я стала отставать в учебе. Мои друзья отделились от меня. Я чувствовала себя измотанной, раздраженной и потому вела себя нахально и эгоистично, стала ядовитой и ехидной. И при этом я была подавлена. Ничто не могло развеселить или обрадовать меня, — такое со мной было впервые. Меня ничего не могло заинтересовать. Даже получасовая телепередача теперь казалась мне невыносимо долгой. Меня мучила ужасная тревога, я постоянно ощущала нервную дрожь и грызла ногти.

Осенью 1979 года в моем состоянии кое-что изменилось, но к худшему.

Наверное, мне нужно было вообще бросить школу. Я редко бывала там, но когда бывала, постоянно нарушала дисциплину (впрочем, и *вне* школы я не отличалась примерным поведением). Но утром 14 сентября я была в школе. Был урок биологии, мы делали лабораторную работу, когда я вдруг перестала видеть *вообще*. Это произошло мгновенно, ничто не предвещало этой странной слепоты, если не считать головную боль, которая мучила меня уже два года. Я не задохнулась от ужаса, даже не вздрогнула — может быть, потому, что была совершенно измотана физически. Или потому, что за время депрессии у меня сформировалась своего рода саморазрушительная установка, и всякое ухудшение состояния вызывало во мне даже какую-то злую радость. Но как бы то ни было, я совершенно спокойно сказала своей соседке по парте, чтобы она попросила учителя отвести меня в школьный медпункт. Никто в классе даже не заподозрил ничего.

Сейчас, размышляя об этом, я не знаю, может ли человек сдерживать свой ужас или не замечать его, но я точно помню, что прошла, держась за руку учителя, два лестничных пролета и вошла в медпункт, не испытывая никакого страха, не боясь споткнуться, упасть. Мне даже не пришла в голову мысль о том, что я ослепла на всю жизнь. Возможно, это было механическое поведение, а может быть, это было проявлением моей воли, решимости сделать все необходимое, для того чтобы выжить, — возможно, во мне проснулся тот бойцовский дух, который, как мне казалось, я навсегда оставила на хоккейном поле два года тому назад.

Но пока я лежала на кушетке, ожидая врача, меня вдруг охватило страшное отчаяние. Я кричала, я колотила руками и ногами, мое тело сотрясали рыдания. Я не помню, о чем я думала в тот момент, помню лишь одну мысль, свербившую у меня в голове, мысль о том, что *такой* жизни мне не надо.

Через час я уже была в больнице. Зрение постепенно возвращалось ко мне, я начинала различать яркий свет, но больше — ничего. Дежуривший в приемном покое врач быстро осмотрел меня и ушел. Потом мне сказали, что меня проконсультирует известный нейрохирург, доктор Петтерсон. Он пришел ко мне в палату на следующий день рано утром. Осмотрев меня и поговорив со мной, он назначил мне автордиограмму, рентген черепа и ЭЭГ. Я не помню, успел он выйти или еще был в палате, когда по моему телу вдруг пробежали конвульсии, перед глазами поплыли белые и черные пятна и я почти лишилась сознания, — это был первый в моей жизни припадок. Затем, обессиленная, я уснула.

Следующий эпизод из рассказа Джонель показывает, что девушка была в состоянии переживать и выражать гнев даже в разгар сильнейшего страха, который мы обычно называем ужасом. Подобно всем остальным эмоциям гнев выполняет адаптивные функции. В случае с Джонель роль гнева состояла, по меньшей мере, в том, что во-первых, гнев ослабил страх, а во-вторых, он придал девушке сил и решимости («воли») противостоять болезни.

Я проснулась вечером и хотела позвать сестру, но обнаружила, что не могу говорить — у меня заплетался язык. Сначала я оцепенела от ужаса. Меня поразила мысль о том, что у меня болезнь мозга. Мне вдруг захотелось вернуться в тот день, когда я получила травму, и исколошматить ту девчонку, с которой я столкнулась на поле и которая отделалась тогда лишь легким испугом. Во мне разыгралась жажда мести, она выплескивалась в моих неловких движениях, спутанных словах. Меня переполняли злоба и ярость; я проклинала весь белый свет и даже Бога за то, что он допустил это. Но нельзя сказать, что я испытывала только гнев и ярость. Я еще была и страшно напугана. Несколько дней подряд я плакала не переставая. Родители утешали и подбадривали меня, но моя душа разрывалась от страха и отчаяния. Мне так хотелось, чтобы все это закончилось, забылось... Это было невыносимо. Но в какой-то момент я вдруг осознала, что у меня *есть* воля, что я *могу* прекратить это медленное умирание и вернуться к полноценной жизни.

Поначалу я покорно отдала себя в руки бестолковых медсестер и молодых врачей, которые постоянно брали у меня какие-то анализы и проводили какие-то исследования, но отсутствие сколько-нибудь определенных результатов и моя неспособность говорить раздражали меня, и порой это раздражение было так велико, что я переставала слушаться врачей. Так прошло две недели, и за это время я пережила еще несколько припадков, после которых полностью теряла зрение и совсем не могла говорить. Кроме того, у меня постоянно болела голова. А потом пришел доктор Петтерсон и рассказал, к каким выводам он пришел. Он сообщил, что мне необходима операция, но до операции нужно провести дополнительное, довольно опасное исследование. Родители отказались, сказав, что сначала хотели бы услышать мнение других врачей. Доктор Петтерсон настаивал, он говорил, что другие врачи скажут то же самое, но родители не согласились с ним. На следующий день меня выписали.

В течение двух месяцев мы ездили с родителями по Восточному побережью — от одного специалиста к другому. Все врачи, у которых мы побывали, отмечали у меня одни и те же симптомы, но не могли поставить точного диагноза. Я уже начала верить всему, что говорил каждый из них, но очень немногие высказывали свое мнение прямо. Так, например, я услышала, что у меня нет физического недуга, что проблема кроется во мне самой, что я разрушаю себя. Я стала бояться оставаться одна, я боялась, что совершу нечто ужасное с собой, еще ужаснее, чем это пресловутое сумасшествие.

Некоторые специалисты говорили, что меня нужно показать психиатру. Если моя проблема *действительно* была психологической, а не соматической, тогда мне и в самом деле нужен был психиатр, очень нужен. Но как бы то ни было, я постепенно начала понимать, что, для того чтобы победить болезнь, мне необходима помощь. (Возможно, это был самый важный вывод из всех, к которым я когда-либо приходила в своей жизни. И уж наверняка — самый лучший, самый верный вывод. С помощью психиатра я сумела отделить физическую боль от эмоциональной и в результате сумела решить те проблемы, которые способна была решить сама.)

На заключительной стадии этого тяжелого испытания Джонель пережила чувство вины перед родными. Вина, вероятно, смягчила проявление ее негативных эмоций внутри семьи, но девушка не чувствовала никакой вины перед врачами и по-прежнему была зла на них.

К великому моему огорчению, я вскоре обнаружила, что мои проблемы отразились на всех членах нашей семьи. Мать стала жаловаться на желудочные боли, мы думали, что это язва. Отец стал раздражительным и срывался по малейшему поводу. У брата снизилась успеваемость в школе. Все мы были несчастны. Меня мучило чувство вины, я помнила, что раньше, пока со мной не случилось это несчастье, все было совершенно иначе. Меня одолевала мысль, что я разрушаю не только себя, но и свою семью.

Но именно тогда, спустя два с половиной года после травмы, когда я почти потеряла надежду на излечение, вдруг проявился мой диагноз, и как ни странно, проявил его мой брат Дэвид. Его внимание привлекла статья в спортивном журнале. В этой статье рассказывалось о молодом спортсмене, который перенес, по-видимому, аналогичную травму и у которого диагностировали синдром дисфункции височно-челюстного сустава. Диагноз ему поставил какой-то дантист, и он же вылечил парня. Дэвид с криком ворвался в мою комнату ночью, чтобы рассказать о своем открытии. Мы вместе всплакнули от радости и даже помолились, а потом разбудили родителей.

Утром мама позвонила нашему дантисту, чтобы выяснить, не сталкивался ли кто-нибудь из знакомых ему специалистов с этим малоизвестным синдромом. Он сказал, что один его коллега, Джордж Чарлз, когда-то лечил это заболевание. На следующее утро мы с нетерпением ждали его звонка, и у нас едва не разорвалось сердце, когда мы услышали, что тот дантист недавно перенес инсульт и больше не практикует.

То ли Бог услышал наши молитвы, то ли врач был тронут нашим горем, но прошло несколько дней и я вдруг испытала такую радость, какую вряд ли испытывала когда-нибудь в своей жизни. Мне позвонил сам Джордж Чарлз. Он сказал, что коллеги рассказали ему о моем несчастье и он готов сделать для меня исключение.

Мы договорились о встрече. Во время первого посещения мне пришлось пройти через многочасовой мучительный тест на всасывание. Но зато уже в конце дня доктор Чарлз определил мой *физический* недуг как синдром дисфункции височно-челюстного сустава и заверил меня, что уже через шесть месяцев меня перестанут мучить головные боли. Из моих глаз хлынули слезы, и это были слезы радости и облегчения.

Спустя три месяца у меня полностью восстановилось зрение, а еще через два месяца прошли головные боли, с которыми я прожила три с половиной года. Доктор Чарлз сдержал слово.

Я прекрасно помню то утро, когда впервые за три последних года проснулась, чувствуя себя по-настоящему выпавшейся, отдохнувшей, и расплылась в улыбке. *Я вернулась к жизни!* Как будто гора свалилась с моих плеч, и я чувствовала горячий восторг от того, что сбросила с себя эту тяжесть.

Сейчас, через семь лет после полученной травмы и спустя три с половиной года после того, как мне наконец-то поставили верный диагноз, я могу со всей определенностью заявить, что по-прежнему зла на тех бестолковых, неумелых врачей, которые неправильно лечили меня и благодаря которым я стала такой, какая я есть.

Можно сказать, что Джонель сжилась со своим гневом. Возможно, именно гнев помог ей выстоять, преодолеть ужас, который она неоднократно испытывала на протяжении многих лет болезни. Поскольку ее гнев был направлен на других людей, но при этом никогда не выливался в агрессию, он предопределил развитие депрессии, которой часто сопровождаются непрекращающиеся боли. Сейчас Джонель заканчивает обучение в колледже и в июне должна получить диплом.

Несколько лет назад я провел исследование на студентах колледжа, желая выяснить, какие события и обстоятельства из личной жизни выступают в сознании людей как предпосылки и последствия эмоции гнева. Результаты данного исследования представлены в табл. 11-1. Гнев, как и любая другая эмоция, может активироваться 1) действиями, 2) мыслями и 3) чувствами. В качестве предпосылок гнева люди чаще всего называют глупые, необдуманные действия, социально не одобряемые действия, действия, причиняющие вред окружающим, а также действия, совершенные под влиянием других людей. Заметьте, что некоторые из этих действий (например, глупые действия) заставляют человека испытывать гнев по отношению к самому себе, тогда как другие активируют гнев, направленный вовне.

Таблица 11-1

**Причины и последствия гнева**

Ответы	Число испытуемых, давших ответы* (%)
<b>Причины гнева</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Чувство, что с тобой обошлись неправильно, несправедливо, что тебя обманули, предали, обидели, использовали	40,8
2. Чувство гнева—ярости	17,6
3. Чувство ненависти, неприязни, желание навредить окружающим	12,0
4. Агрессивные, мстительные чувства	8,0
5. Чувство провала, разочарование в себе, самоосуждение, чувство собственной неадекватности	5,6
6. Чувство несправедливого устройства мира	3,2
7. Печаль	0,8
8. Другие чувства	12,0
<i>Мысли</i>	
1. Мысли о том, что другие ненавидят или осуждают тебя	31,2
2. Мысли об обмане, предательстве, унижении, обиде	19,2
3. Мысли о неудаче, провале, о собственной неадекватности; самоосуждение	10,4
4. Мысли о всеобщей несправедливости, о глобальных проблемах	10,4
5. Мысли о мщении	14,4
6. Раздражающие мысли; мысли о том, что все плохо	8,0
7. Другие мысли	6,4
<i>Действия</i>	
1. Совершенная глупость	34,4
2. Необдуманные, опрометчивые, импульсивные действия	16,8
3. Действия, не одобряемые другими людьми	12,0
4. Действия, навязанные другими людьми, совершенные вопреки собственной воле	8,8
5. Агрессивные, мстительные действия	8,0
6. Незаконные или аморальные действия	7,2
7. Другие действия	12,8
<b>Последствия гнева</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Гнев	28,8
2. Раздражение, напряженность и т. п.	24,2
3. Мстительные, разрушительные чувства	24,2
4. Чувство ненависти, неприязни к людям, осуждение их	6,8
5. Печаль	2,3
6. Чувство оправданности гнева	1,5
7. Другие чувства	10,6
<i>Мысли</i>	
1. Мысли о мщении, разрушении, нападении на других	43,9
2. Мысли о сохранении контроля над собой, ситуацией или об изменении ситуации	13,6
3. Ненависть, неприязнь к другим людям, осуждение их	12,1
4. Поиск способов выражения гнева, вербальных или физических	7,6
5. Негативные, враждебные мысли (вообще)	7,6
6. Мысли о событии, вызвавшем гнев	4,5
7. Злые, разрушительные мысли о себе	4,5
8. Другие мысли	6,1
<i>Действия</i>	
1. Попытки сохранить или восстановить контроль над собой или над ситуацией	35,6
2. Вербальная атака или физические действия, направленные на объект гнева	24,2
3. Агрессивные действия против объекта или ситуации, вызывающей гнев	18,9
4. Импульсивные, иррациональные действия	11,4
5. Другие действия	9,8

\* N — приблизительно 130 студентов колледжа.



Из мыслей, которые могут вызывать у человека гнев, опрошенные студенты чаще всего называют мысли о допущенной несправедливости, ошибке, обмане. Именно такого рода мысли стали основной причиной гнева в случае с Джонель.

Другой весьма распространенной когнитивной предпосылкой гнева являются мысли о том, что люди не любят или осуждают тебя. Мысли о собственных неудачах и провалах вызывают гнев только у 10 % опрошенных нами людей, и примерно такое же количество людей называет в качестве предпосылки гнева мысли о всеобщей несправедливости и глобальных проблемах.

Некоторые студенты отметили, что определенные эмоциональные состояния также могут служить предпосылками гнева. Среди таких состояний были названы печаль и стыд, которые студенты описывали в терминах неудачи и разочарования.

## Оскорбление

Берковиц (Berkowitz, 1990) обращает наше внимание на те случаи, когда гнев бывает вызван нанесенным оскорблением. Некоторые называют такой гнев «праведным», и в уместности данного определения нас убеждает нижеприведенный отрывок из дневника семнадцатилетней Джеки.

Апрель, 1981 г.

Мой дорогой Дневник!

Прошло пять лет с тех пор, как я в последний раз видела мистера К., и каждый раз, вспоминая об этом человеке, я испытывала почти ненависть к нему. Я никогда не забуду тот день, когда он в первый раз пришел к нам в дом. Он был прихожанином нашей церкви и производил впечатление порядочного человека. Как же мы ошибались в нем! После того гнусного предложения, которое он сделал мне, я целых два года не могла смотреть на него. Мне тогда было 13, а ему — 60. Я думала, что мне удалось победить свою ненависть к нему, но он опять взялся за свое! Недавно мистер К. (теперь ему уже 65) сделал такое же предложение другой тринадцатилетней девочке и на этот раз преуспел. Должно быть, он сумасшедший. Иначе как объяснить такое его поведение? Я не могу выразить словами, как я зла на него. Его место в тюрьме или по меньшей мере в сумасшедшем доме. Мне казалось, я простила его, но нет! Я понимаю, что это грех, но ничего не могу поделать с собой — я желаю ему смерти, хочу, чтобы он исчез с лица Земли. Может, тогда он перестанет оскорблять невинных девочек.

## Предварительное резюме

Итак, первой и непосредственной причиной гнева выступает боль. Даже 4-месячные младенцы, еще не обладающие способностью к оценке ситуации, не умеющие понять, что с ними происходит, реагируют на боль, причиняемую уколом, выражением гнева. Таким образом, можно утверждать, что для активации эмоции гнева достаточно одного ощущения боли, — процессы мышления, памяти, интерпретации не выступают в качестве необходимых предпосылок гнева. Разумеется, если вы считаете, что источником испытываемой вами боли являются определенные люди, или думаете, что они не хотят или не умеют облегчить вашу боль (а именно так считала Джонель), то ваш гнев будет направлен на этих людей. Но даже в таких случаях

важно помнить, что боль сама по себе, независимо от источника и происхождения, способна вызвать эмоцию гнева. Вы можете убедиться в этом, вспомнив те случаи, когда вы, споткнувшись, чувствовали пронзительную боль в большом пальце ноги или в колене. Нельзя забывать, что всякое ощущение дискомфорта — голод, усталость, стресс — может вызывать у нас гнев, об истинных причинах которого мы зачастую даже не догадываемся. Даже умеренное чувство дискомфорта, если оно длительно, может сделать человека раздражительным или, выражаясь языком психологии, снизить его порог гнева.

Ограничение физической свободы также служит активатором гнева, так как вызывает дискомфорт или боль. Похоже, это один из тех стимулов боли, которые не требуют когнитивной оценки или интерпретации, — исследования показали, что 4-месячные дети реагируют на ограничение свободы движений рук выражением гнева.

Психологическое ограничение как источник гнева сходно с физическим, так как ограничивает свободу действий человека, но в отличие от последнего оно предполагает участие когнитивных процессов — человек должен понимать значение правил и запретов и осознавать возможные последствия их нарушения. Вероятно, первым психологическим ограничением в жизни человека является то самое «нельзя», которое родители говорят своему выросшему из пеленок ребенку, когда он начинает бросать на пол пищу, пытается залезть на стол или сунуть палец в розетку. Затем это «нельзя» звучит все чаще и чаще, ибо ребенок, начав ходить, пытается освоить неизвестные ему территории и в своей жажде исследования способен перевернуть вверх дном весь дом. Этот период в жизни ребенка можно назвать периодом «страшного нельзя».

Кроме того, гнев может быть вызван неправильными или несправедливыми действиями и поступками окружающих. И здесь важно не столько действие само по себе, сколько его интерпретация человеком. В данном случае человек, прежде чем рассердиться, возлагает на кого-то вину. Так, Джонель винила в своих несчастьях тех медиков, которые не сумели правильно диагностировать ее заболевание. По ее мнению, они были обязаны вылечить ее или же должны были направить ее к другим специалистам. Источником ее гнева была убежденность в том, что врачи могут облегчить ее страдания, но почему-то не делают этого. Если бы она допустила, что они действительно неспособны облегчить ее боль и страдания, так как недостаточно понимают ее состояние и убеждены в правильности проводимого ими лечения, она, возможно, и не испытывала бы такой злости. Определенные эмоциональные состояния, подобно ощущению боли, также могут активировать гнев без участия когнитивных процессов. Так, активатором гнева может быть пролонгированная печаль. В депрессии печаль часто идет рука об руку с гневом. Чувство отвращения, испытываемое человеком по отношению к самому себе (когда девушка, например, считает себя «жирной свиньей»), или отвращение к другим людям может вызывать у человека гнев.

## МИМИЧЕСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ГНЕВА

На рис. 11-2 показано выражение гнева на лице маленького ребенка и на лице взрослого человека. Заметьте, что в обоих случаях задействованы одни и те же мышцы лица и мы наблюдаем одну и ту же мимическую конфигурацию. Все внешние различия объясняются тем, что кожа младенца по сравнению с кожей взрослого че-



*Рис. 11-2. Выражение гнева на лице младенца и на лице взрослого человека.*

ловека более эластична и имеет под собой больше жировых отложений. Именно поэтому там, где у ребенка кожа лишь слегка выпячивается, вздувается, у взрослого образуются борозды и морщины. Мимическое выражение гнева включает в себя весьма характерные сокращения лобных мышц и движения бровей. Брови опущены и сведены, кожа лба стянута, образуя на переносице или прямо над ней небольшое утолщение. При этом у взрослого человека между бровями пролегают глубокие вертикальные морщины.

У новорожденных бровно-лобный компонент гневной мимики задействуется автоматически и практически не контролируется. У взрослого человека он проявляется в полную силу достаточно редко, лишь при спонтанных, интенсивных вспышках гнева. Примерно в конце первого года жизни у детей начинает развиваться способность к контролю над экспрессивной мимикой. Отчасти эта способность обусловлена развитием мозга, особенно тех его механизмов, которые позволяют ребенку подавлять или сдерживать активность лицевых мышц, а отчасти — является результатом научения и социализации. Таким образом, в процессе взросления и социализации человек научается контролировать вышеописанный компонент гневной мимики, в результате чего врожденные проявления гнева значительно смягчаются и выглядят не столь угрожающе.

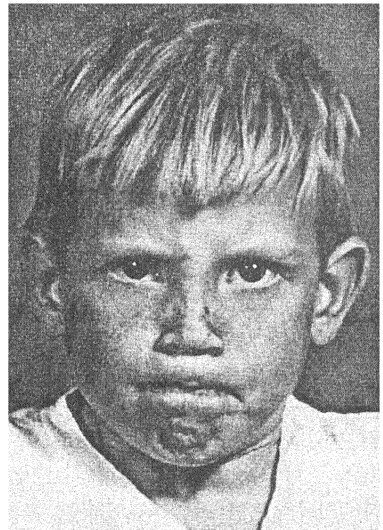
Морщины на переносице не обязательно означают, что человек сердится. Некоторые люди хмурятся или сдвигают брови к переносице в состоянии сосредоточенного внимания. Это одно из тех мимических движений, которыми сопровождается эмоция интереса. Одна моя коллега имеет привычку сдвигать брови, когда чем-то увлечена, например читает лекцию студентам или внимательно слушает собеседника. При этом вид у нее бывает насупленным и хмурым, как если бы она сердилась. Она говорила мне, что в такие моменты ее часто спрашивают, не сердится ли она, тогда как на самом деле она просто целиком сосредоточена на происходящем. Она призналась, что ей приходится делать усилие над собой, чтобы контролировать движения бровей. К счастью, она умеет не только хмуриться, но довольно часто и охотно улыбается.

Если вы заметили такую же привычку за собой, советую вам провести несколько лишних минут у зеркала и понаблюдать за выражением своего лица, с тем чтобы

понять, не напоминает ли оно выражение гнева. Если это так, то вам следует скорректировать его. Всякий раз, когда вы заметите, что сдвинули брови, слегка приподнимите их, но не переусердствуйте в этом — иначе ваше выражение лица может быть истолковано как печальное. При мимическом выражении гнева отмечаются изменения и в области глаз. Из-за нависших бровей глаза сужаются и приобретают угловатую, заостренную форму. Они утрачивают ту мягкость, которая обычно ассоциируется с округлой формой. Взгляд при этом фиксирован на источнике раздражения или гнева, и это является чрезвычайно важным компонентом гневной мимики, поскольку указывает, куда будет направлена агрессия.

При врожденном выражении гнева, которое мы можем наблюдать на лице новорожденного или маленького ребенка, рот распрямляется, приобретая прямоугольную форму. Губы сжимаются, превращаясь в две тонкие параллельные линии, при этом они могут слегка выпячиваться. Углы рта теряют свойственную им округлость, становятся резко очерченными. Старшие дети и взрослые в гнев часто стискивают зубы и плотно сжимают губы. Кросс-культуральные исследования показывают, что стиснутые зубы и плотно сжатые губы являются универсальным способом выражения гнева, — подобную мимику можно наблюдать у представителей как высоко развитых так и дописьменных культур. По-видимому, она возникает в процессе социализации и представляет собой модификацию врожденной мимической реакции гнева, предполагающей оскаливание зубов. Плотно сжатые губы позволяют скрыть злобный оскал, что, вероятно, приводит к снижению интенсивности эмоционального сигнала.

Таким образом, по мере развития и социализации человека врожденное мимическое выражение гнева претерпевает ряд изменений. Человек научается контролировать сокращения лобных мышц; его взгляд не обязательно фиксирован на источнике раздражения, он может отвести его, чтобы снизить интенсивность гневной мимики. Врожденный паттерн мимических движений в области рта тоже модифицируется — оскаленные зубы спрятаны под плотно сжатыми губами (см. рис. 11-3) — или исчезает вовсе, и тогда человек лишь стискивает челюсти и слегка скрежещет зубами.



*Рис. 11-3. Модифицированное выражение гнева, включающее сжатие губ. (Из «Affect Pictures» Томкинса.)*

Нужно осторожно подходить к интерпретации приобретенных мимических проявлений. Люди довольно часто хмурятся, стискивают зубы и смотрят на собеседника в упор, но далеко не всегда эти мимические проявления выражают гнев. Чем более модифицировано врожденное выражение гнева или любой другой эмоции, тем лучше вы должны знать индивидуальные особенности человека и ситуации, чтобы понять, какую эмоцию он переживает.

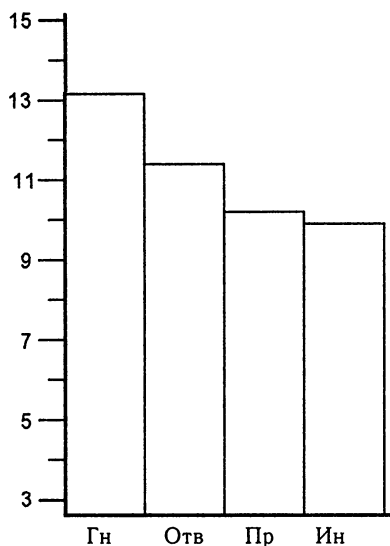
## СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ГНЕВА

В гневе человек чувствует, что у него «вскипает» кровь, лицо горит, мышцы напряжены. Ощущение собственной силы побуждает его броситься вперед, напасть на обидчика, и чем сильнее гнев, тем больше потребность в физическом действии, тем более сильным и энергичным чувствует себя человек. В ярости мобилизация энергии столь велика, что человеку кажется, что он взорвется, если каким-либо образом не даст выхода своему гневу.

На рис. 11-4 представлен профиль эмоций для воображаемой ситуации гнева, выявленный с помощью «Шкалы дифференциальных эмоций». Диаграмма наглядно показывает, что в ситуации гнева доминирует паттерн эмоций, который мы называем триадой враждебности и который включает в себя эмоции гнева, отвращения и презрения (Izard, 1972).

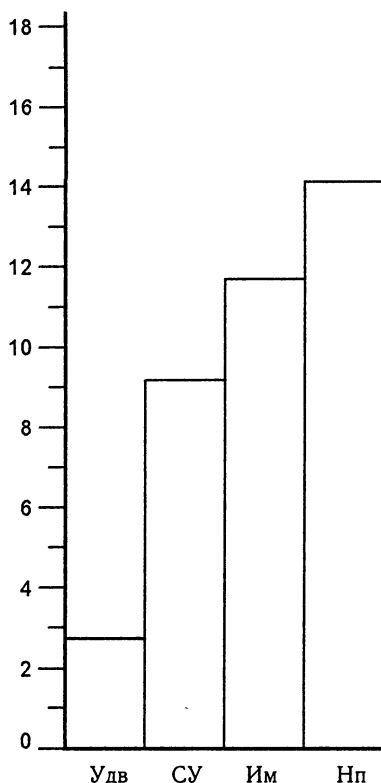
В ситуации гнева средний показатель эмоции гнева выше, чем средние показатели других основных эмоций в других эмоционально негативных ситуациях. Средние значения динамически взаимосвязанных с гневом эмоций отвращения и презрения, которые занимают второе и третье места в ситуации гнева, также существенно повышены.

Эмоции, составляющие феноменологический паттерн гнева, взаимодействуют друг с другом, и это взаимодействие обеспечивает высокий уровень и четкую направленность активности. В ситуации гнева отмечается также умеренное повышение среднего показателя эмоции печали, которая не представлена на диаграмме и которую довольно трудно анализировать в качестве компонента динамического паттерна гнева. Как уже отмечалось, гнев и печаль, по мнению Томкинса (Tomkins, 1963), активируются сходными сдвигами в нейронной активности, но это помогает объяснить лишь присутствие эмоции печали, но не ее роль. Мы можем лишь предполагать, что роль данной эмоции заключается в снижении интенсивности гнева и связанных с ним эмоций отвращения и презрения. Если гнев порождает агрессию, то печаль может стать основой эмпатии, — возможно, благодаря печали разгневанный человек испытывает сочувствие к жертве; таким образом, печаль может выполнять роль своеобразного предохранительного клапана. Вполне возможно также, что в результате накопления социального опыта и обучения человек в ситуации гнева начинает испытывать печаль, поскольку в нашей культуре проявления гнева не поощряются и поскольку гнев зачастую возникает вследствие разочарования. Следует отметить, что в ситуации гнева по сравнению с другими эмоционально негативными ситуациями эмоция страха ниже как по своему абсолютному значению, так и по рангу, и это объясняется тем, что гнев подавляет страх. Возможная роль страха в



*Рис. 11-4. Эмоциональный профиль для воображаемой ситуации гнева (по данным ШДЭ).*

Условные обозначения: Гн — гнев, Отв — отвращение, Пр — презрение, Ин — интерес.



*Рис. 11-5. Аффективный профиль для ситуации гнева (по данным ПШЭ).*

Условные обозначения: Удв — удовольствие, СУ — самоуверенность, Им — импульсивность, Нп — напряжение.

ситуации гнева, как и роль печали, может заключаться в ослаблении потенциально опасной «триады враждебности».

Исследование Бартлета—Изарда с применением ПШ (см. рис. 11-5) показало, что в ситуации гнева человек испытывает большое напряжение, которое по своей интенсивности уступает только напряжению в ситуации страха, а также значительно более высокий уровень уверенности в себе, чем в любой другой эмоционально негативной ситуации. Ощущение физической силы и чувство уверенности в себе наполняют индивида смелостью и отвагой. Однако мы не всегда связываем гнев с отвагой, поскольку во многих случаях гнев быстро сменяется страхом или чувством вины в связи с возможными последствиями его проявления.

Данная диаграмма также показывает, что переживание гнева сопровождается сильным чувством импульсивности. Количественное значение параметра контроля, не представленное на диаграмме, в ситуации гнева ниже, чем при любой другой эмоции. Хотя это различие и слабо выражено, комбинация высокой импульсивности и низкого уровня контроля помогает понять, почему общество устанавливает

ограничения и запреты на проявление гнева. Высокий уровень мышечного напряжения (силы), самоуверенности и импульсивности порождают у индивида готовность к нападению или к другим формам двигательной активности. Гнев переживается человеком как довольно неприятное чувство, об этом свидетельствует тот факт, что показатель параметра удовольствия в ситуации гнева несколько ниже, чем в ситуациях страха, печали и вины. Исследование также показало, что средние показатели экстраверсии в ситуации гнева выше, чем в ситуациях других негативных эмоций.

После переживания гнева человек может гордиться тем, на что его толкнула злость, или сожалеть о совершенной глупости — это зависит от того, насколько оправданным, насколько справедливым был его гнев.

## ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИИ ГНЕВА

Человек по мере своей эволюции и движения к высшим формам цивилизованной жизни сталкивался с самыми разнообразными препятствиями и опасностями. Эмоция гнева сыграла безусловно важную роль в преодолении некоторых из этих препятствий, она имела важное значение для выживания человека как вида. Гнев мобилизует энергию человека, вселяет в него чувство уверенности и силы и потому повышает его способность к самозащите. По мере развития цивилизации человек все меньше испытывал необходимость в физической самозащите, и эта функция гнева постепенно редуцировалась. Сейчас многие люди, и в том числе ученые, занятые исследованием поведения, склонны рассматривать эмоцию гнева скорее как досадную помеху в поведении, нежели признавать ее позитивное значение.

Современный человек по-прежнему подвержен гневу и даже ярости, и этот факт рассматривается многими этологами как пример отставания биологической эволюции человечества от его культурной эволюции. Такой подход подразумевает необходимость полного исключения эмоции гнева из репертуара человеческих проявлений. За исключением редких случаев самозащиты или защиты близких, совершенное в гневе нападение одного человека на другого почти всегда трактуется как нарушение юридического и этического кодексов. Прямые проявления агрессии не только причиняют ущерб жертве, но и создают серьезные неприятности для агрессора.

Полное исключение, подавление эмоции гнева кажется мне неоправданным и неразумным. Гнев — это часть человеческой натуры. Разумеется, человек должен уметь контролировать свой гнев, но в то же время он должен иметь возможность использовать его для своего блага и блага близких ему людей. Современный человек достаточно редко оказывается в ситуации физической угрозы, но довольно часто ему приходится защищать себя психологически, и в этих случаях умеренный, регулируемый гнев, мобилизуя энергию человека, помогает ему отстаивать свои права. Если кто-то угрожает вашей психологической целостности, с ним следует обращаться твердо и решительно, и основой этой решительности может быть умеренное чувство гнева. Ваше негодование принесет пользу не только вам, но и тому человеку, который, нарушая закон или установленные обществом правила поведения, подвергает опасности вашу жизнь и жизнь других людей.

Сказанное не означает, что мы можем позволить себе всякий раз, когда испытываем гнев, проявлять враждебность по отношению к другому человеку. Враждебность и агрессия влекут за собой страдания не только жертвы, но и агрессора. Но вы будете страдать и в том случае, если будете постоянно оставлять безнаказанными враждебные проявления других людей. Разумеется, нет нужды вскипать от гнева всякий раз, сталкиваясь с проявлением агрессии, но ваш образ «Я» и ваша личностная целостность окажутся под угрозой, если вы будете покорно сносить те обиды, оскорбления, издевательства и проявления бестактности, которые позволяют себе некоторые агрессивные или просто равнодушные, бесчувственные люди.

Бывают ситуации, когда человек чувствует, что он не может сделать ничего, кроме как проглотить обиду, хотя позже жалеет о том, что не защитил себя. Помните Лесли, которая боролась со своим сколиозом? Она пережила довольно много неприятных, фрустрирующих ситуаций, когда окружающие смеялись над ней и оскорбляли ее, а она злилась и не смела выступить в свою защиту. Ниже приводится ее рассказ об одной из таких ситуаций.

Однажды, возвращаясь домой в школьном автобусе, я услышала, как две девочки из старшего класса шепчутся и смеются за моей спиной. Я почувствовала, что краснею, и погрузилась в книгу, стараясь не обращать на них внимания. Но они стали отпускать шуточки в мой адрес, и вот уже все вокруг смеялось надо мной. Никогда в жизни — ни прежде, ни после этого случая — я не испытывала большего унижения. Чувства, которые я переживала в тот момент, были столь противоречивы, что я не знала, как мне поступить. Я злилась на этих девчонок и на всех остальных ребят, мне было очень обидно, ведь я знала, что не заслуживаю их презрительного, высокомерного отношения к себе. Наверное, я злилась и на саму себя, потому что у меня не хватало смелости ответить им, прекратить их издевательства. Я боялась их — они были крупнее и старше меня и вовсе не отличались примерным поведением. Мне было стыдно за себя, за то, что я покорно сношу эти насмешки. И еще меня удивляла их жестокость. Я сидела неподвижно, словно замороженная. Наверное, я отключилась от происходящего, потому что не помню, как вышла из автобуса и добралась до дома. Из-за стыда и неловкости я не могла рассказать о случившемся родителям, и с того дня перестала ездить в школьном автобусе. Я действительно боялась этих девчонок, боялась, что все повторится снова, и поэтому старалась избегать встречи с ними. Это была моя обычная реакция. Я всегда избегала конфронтации с людьми, которые обижали или расстраивали меня, редко когда испытывала враждебность к людям. Но тот случай никак не выходил у меня из головы. Из-за этих девчонок я стала чувствовать себя уродиной, они здорово пошатнули мою уверенность в себе. Я чувствовала себя отвратительно — мало того, что я ужасно выглядела, я оказалась еще и страшной трусихой. Я ненавидела и этих девчонок и саму себя. Мне казалось, что я потерпела полное поражение.

Несколько лет спустя Лесли напишет: «Я очень жалею, что не дала волю своей злости, не выплеснула ее на моих обидчиц и на всех тех, кто был в автобусе». Возможно, она поступила правильно, — ведь она была одна против двоих, которые были старше и сильнее ее, и ей удалось избежать дальнейшей конфронтации с ними. Однако человек должен уметь выступить в свою защиту всегда, когда это возможно; зачастую сама попытка самозащиты может обернуть в вашу пользу те обстоятельства, которые были против вас.

Разумеется, не стоит обращать внимания на те обиды и оскорбления, которые человек нанес вам случайно в силу своей бестактности или бесчувственности, но с



другой стороны, если вы вынуждены жить, работать или регулярно общаться с таким человеком и постоянно страдаете от его выходок, небольшая доля злости только поможет вам. Умеренный гнев придаст вам силы, смелости и уверенности в себе, позволит выступить в свою защиту. Если вы часто сталкиваетесь с подобными ситуациями, вам следует развить в себе способность к самозащите и даже потренироваться в этом, чтобы уметь контролировать свой гнев и выработать соответствующие социальные навыки.

## РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ГНЕВА

В лонгитюдном исследовании Изарда и его коллег (Izard et al., 1987) изучались эмоциональные реакции детей на боль от прививки против дифтерита. По собственному опыту и по рассказам тех детей, которые уже могут рассказать о своих чувствах, мы знаем, что эти инъекции чрезвычайно болезненны. Иммунизация от дифтерита предполагает проведение серии инъекций — в возрасте двух, четырех, шести и восемнадцати месяцев. Экспериментаторы, изучая реакции 25 детей на серию этих инъекций, записывали на видеопленку их мимические проявления, начиная с момента инъекции и заканчивая моментом угасания реакции (когда ребенок переставал плакать и начинал демонстрировать какую-нибудь положительную эмоцию).

Данное исследование дало много ценной информации о развитии эмоций. Мы обнаружили, что начиная с двух месяцев и на протяжении всего периода раннего младенчества (от двух до семи месяцев) дети в ответ на эту болезненную процедуру демонстрируют автоматическую, инстинктоподобную реакцию физического страдания, выражаемую громким плачем. В момент переживания боли на лице младенца отмечается следующая мимическая реакция: его брови опущены и сведены к переносице, глаза крепко зажмурены. Это сокращение околобровных и окологлазных мышц приводит к тому, что кожа собирается в одном месте и выпячивается у основания носа. Рот младенца приобретает прямоугольную или угловатую форму, щеки приподнимаются и вокруг переносицы также образуются утолщения.

Выражение ужаса, сопровождающееся пронзительным плачем, наблюдается на лице младенца на протяжении нескольких секунд после момента инъекции, и его можно расценивать как чрезвычайную реакцию, как крик о помощи. Это чрезвычайное экспрессивное поведение как будто пожирает всю энергию младенца, полностью опустошает систему физиологических и поведенческих реакций. Однако большинство из наблюдаемых нами детей вслед за этой реакцией демонстрировали другую: в 90 % случаев мимическое выражение физического страдания сменялось совершенно явным, развернутым выражением гнева. В период раннего младенчества это выражение гнева появлялось на лице ребенка лишь спустя некоторое время после выражения страдания.

Когда этих же детей привели на прививку в четвертый раз, им было примерно по 19 месяцев и они уже умели ходить. Они явно не помнили медсестру, которая делала им укол в прошлый раз, и вид шприца не вызывал у них ужаса или тревоги. Все их поведение, предшествовавшее инъекции, свидетельствовало о том, что боль явилась полной неожиданностью для них, и они реагировали на это неожиданное ощущение

боли гневом. Каждый из них продемонстрировал явное, развернутое выражение гнева, и это мимическое выражение доминировало на протяжении довольно длительного интервала времени. У 72 % детей было отмечено также выражение физического страдания, но эта чрезвычайная реакция, которая в младенческом возрасте носила тотальный характер и поглощала всю энергию ребенка, сейчас была достаточно кратковременной. Остальные 28 % детей признаков физического страдания не обнаружили вовсе — большую часть времени, когда они были выведены из равновесия, они выражали лишь гнев и ярость по поводу нанесенного им физического оскорбления, предотвратить которое они были не в силах.

Итак, о каких закономерностях эмоционального развития могут рассказать нам обнаруженные возрастные изменения в реакции детей на неожиданную боль? Во-первых, они свидетельствуют о том, что в раннем младенчестве ребенок способен реагировать на неприятные стимулы, в данном случае на ощущение боли, автоматически и с инстинктоподобной точностью. Не умея защитить себя от воздействия неприятного стимула, младенец направляет всю свою энергию на выражение физического страдания, на крик о помощи. Для беспомощного, беззащитного младенца это самая естественная и самая адаптивная реакция. Однако, по мере того как ребенок приобретает возможность избегать неприятной стимуляции или предпринимать определенные действия в целях самозащиты, эта реакция постепенно теряет свое адаптивное значение, и всепоглощающее выражение физического страдания уступает место выражению гнева. В случае неожиданной болезненной стимуляции эмоция гнева является наиболее адаптивной реакцией, поскольку мобилизует энергию, необходимую для самозащиты. С помощью родителей и воспитателей ребенок научается тем формам поведения, которые помогают ему снизить интенсивность воздействия неприятного стимула или избежать его. Самое важное в этом аспекте социализации — это научить ребенка отличать ситуации, в которых совершение действия против источника боли необходимо, от тех ситуаций, в которых такие действия будут неадекватными. Таким образом, ребенок должен уметь не только сдерживать и подавлять свой гнев, но и защищать себя в случае необходимости, направляя мобилизованную гневом энергию в конкретные действия.

В одном из исследований (Cummings, Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, 1981) было обнаружено, что маленькие дети могут усваивать агрессивные формы поведения, наблюдая за родителями. Исследователи изучали реакцию детей в возрасте от одного до двух с половиной лет на естественные или симулированные проявления гнева со стороны родителей. У 24 % наблюдаемых ими детей демонстрация гнева родителей вызвала гневную реакцию. Более 30 % детей проявили физическую агрессию по отношению к одному или обоим родителям, остальные дети реагировали вербальной агрессией.

Тот факт, что гнев и агрессия продуцируют гнев и агрессию, был продемонстрирован в исследовании Мэйна и Джорджа (Main, George, 1985). В исследовании участвовали две группы детей, средний возраст которых составлял два года. В экспериментальную группу вошли десять детей, которые регулярно подвергались физическим наказаниям со стороны родителей, а в контрольную группу вошли десять детей из семей, переживающих стресс. Исследователи изучали реакцию детей на страдание (плач, проявления страха или паники) сверстников. У детей из контрольной группы страдание сверстников вызывало заинтересованное участие, сострадание или

печаль, тогда как дети, испытывавшие на себе жестокое обращение родителей, часто реагировали на страдание сверстников гневом и физической агрессией. Эти данные согласуются с данными исследователей, работавшими с теми родителями, которые жестоко обращаются со своими детьми. Очевидно, что гнев и агрессия, проявляемые родителями, вызывают гнев и агрессию у ребенка. Так, например, Эрон (Eron, 1987) сообщает о том, что исследованные им восьмилетние мальчики часто идентифицируют себя со своими агрессивными отцами. Кроме того, Эрон выявил положительную корреляцию между количеством времени, проведенным в восьмилетнем возрасте за просмотром телепередач, демонстрирующих сцены насилия, и тяжестью правонарушений и преступлений, совершаемых в тридцатилетнем возрасте.

## ГНЕВ И АГРЕССИЯ

Я уже говорил о пользе эмоции гнева, о том, что она мобилизует энергию человека и позволяет ему предпринимать определенные действия в целях самозащиты. В этой связи мне представляется важным исследовать взаимосвязь гнева и агрессии. Для начала я позволю себе заявить, что наука не располагает данными о прямой взаимосвязи (как в нервной системе, так и на поведенческом уровне) между эмоцией гнева и агрессивным поведением. Я говорил о том, что *гнев мобилизует энергию* и что специальная тренировка и навыки регуляции гнева могут оказаться полезными в тех ситуациях, когда человеку необходимо защитить себя, но это не означает, что эмоция гнева обязательно приводит к агрессии.

### Боль, гнев и агрессия

Если заключенное в клетку животное подвергать воздействию раздражающей стимуляции (жары, шума, электрического разряда), то зачастую можно наблюдать, как оно бросается на любую доступную ему мишень. Если в клетке находятся две особи, то болезненная стимуляция может заставить их вступить в схватку друг с другом (Azrin, Hutchinson, McLaughlin, 1965). В ряде случаев, однако, животные не проявляют агрессии по отношению друг к другу, а пытаются избежать воздействия неприятного стимула (Potegal, 1979). Реакция животного зависит от внутривидовых отношений, от физического состояния животного, от ряда ситуационных переменных, таких как наличие или отсутствие возможности к бегству, а также от статуса другого животного (его пола, размеров и положения).

Младенцы часто реагируют на острую боль (например, боль от противодифтеритной инъекции) мимическим выражением гнева (Izard et al., 1987), и это позволяет нам предположить существование генетической взаимосвязи между болью и гневом. Эти данные вкупе с данными, полученными при исследовании реакции животных на раздражающую стимуляцию (Berkowitz, 1983), подтверждают наше предположение о том, что боль является врожденным активатором гнева и агрессивных тенденций. Однако приобретут побуждения к действию агрессивный характер или нет, зависит от ряда интраиндивидуальных и ситуационных переменных.

## ГНЕВ И ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ

Взаимоотношение между гневом и агрессией многие люди истолковывают неправильно. Гнев часто рассматривают только как вредную, пагубную эмоцию, даже тогда, когда гнев вполне обоснован и не приводит ни к каким отрицательным последствиям. Эмоция гнева не обязательно порождает агрессивное поведение.

Мы можем лишь утверждать, что при определенных обстоятельствах гнев может повысить вероятность агрессии. Верно также, что эмоция гнева создает импульс к действию. Однако многие эмоции порождают *тенденцию к действию*. Важно отметить, что это лишь тенденция к действию, а не прямая команда или приказ. Проявления гнева, наблюдаемые нами у младенцев, не сопровождались прямым выражением агрессии, которое, однако, отмечалось у более старших детей (полтора-два года): те, переживая гнев, бросали на пол игрушки, пинали их. Эти «показные» формы поведения, по-видимому, являются результатом социального научения. Можно предполагать, что подобное поведение представляет собой совместную функцию порождаемой эмоцией гнева тенденции к действию, с одной стороны, и социального научения — с другой. Но как бы то ни было, нам известно, что большинство людей, переживая гнев, чаще всего подавляют или значительно ослабляют тенденцию к действию, как к вербальному, так и к физическому.

Выражаясь лаконичнее, гнев создает *готовность* к действию. Он мобилизует силы и мужество человека. Возможно, ни в каком другом состоянии человек не ощущает себя таким сильным и храбрым, как в состоянии гнева. Гнев, как и любая другая эмоция, включает в себя нейронную активацию, экспрессивное поведение и переживание. Мысль и действие не являются компонентами эмоции. Таким образом, гнев готовит нас к действию, но не заставляет нас действовать.

Действие, совершаемое в гнeve, представляет собой совместную функцию эмоционального переживания и когнитивной оценки ситуации. У большинства людей когнитивная оценка ситуации приводит к подавлению или смягчению тенденции к действию, и этот принцип подтверждается результатами исследования, проведенного Эйвриллом (Averill, 1983). Ставя своей задачей выявить предпосылки и последствия эмоции гнева, Эйврил собрал описания гневных переживаний, составленные 80 студентами колледжа и 80 случайно отобранными людьми. Другие 80 испытуемых описывали чувства, которые они пережили, когда испытывали на себе чей-то гнев.

Подавляющее большинство испытуемых называли в качестве причины гнева: 1) умышленный неоправданный поступок, совершенный кем-либо (59 %), или 2) неприятное событие, которое можно было предотвратить (28 %). Большинство испытуемых описали гневные чувства, пережитые ими по отношению к любимому или близкому человеку.

Описания испытуемых выявили очень широкий спектр гневных реакций. Только в 10 % из 160 случаев говорилось о том, что гнев подтолкнул человека на физическую агрессию, 49 % испытуемых проявили в гнeve вербальную агрессию. Неагрессивные реакции (например, обсуждение события, послужившего причиной гнева) фигурировали в 60 % описаний. (Суммарный показатель превышает 100 %, поскольку в некоторых самоотчетах содержалось описание нескольких типов реак-

ций.) Любопытно, что соотношение благоприятных и пагубных последствий гнева, называемых в самоотчетах испытуемых, составило три к одному. В качестве благоприятных последствий гнева назывались «осознание собственных ошибок» (76 %), «осознание собственной силы» (50 %) и «укрепление отношений с человеком» (48 %). Последнее преимущество уже давно отмечено психотерапевтами, которые советуют гневающимся друг на друга собеседникам «держат открытыми каналы коммуникации» (Izard, 1965). Если человек свободно выражает свой гнев, говорит о причинах, вызвавших его, и позволяет собеседнику ответить тем же, то он приобретает возможность лучше узнать своего партнера и тем самым только укрепляет отношения с ним.

### **Переживание гнева, выражение гнева и агрессия**

Из большого количества работ, посвященных проблеме агрессии, мы рассмотрим лишь несколько, а именно те, в которых изучалась роль гнева, экспрессивного поведения и эмоциональной коммуникации. Исследование Зимбардо (Zimbardo, 1969) показало, что на поведение агрессора влияет даже сам факт физического присутствия или отсутствия жертвы, и это позволяет предположить, что непосредственная эмоциональная коммуникация может играть важную роль в регуляции агрессивного поведения. К сожалению, немногие исследователи работают в этом направлении, изучая влияние поведения жертвы на агрессора. В ряде исследований было показано, что визуальный контакт между жертвой и агрессором существенно сказывается на поведении обеих сторон; результаты данных исследований обобщены в работе Элсворта (Ellsworth, 1975) и в работе Эклина, Эллисона и Лонга (Exline, Ellyson, Long, 1975).

Помимо исследований роли визуального контакта, основная масса данных о влиянии поведения жертвы на поведение потенциального агрессора получена этологами. Этологические исследования показали, что экспрессивное поведение зачастую предотвращает или снижает открытые проявления агрессии у коралловых рыб (Rasa, 1969), моржей (Le Boeuf, Peterson, 1969) и павианов (Kummer, 1968).

У обезьян экспрессивное поведение также служит фактором смягчения враждебности, причем враждебность может быть смягчена как выражением угрозы, так и выражением покорности. У макаков-резусов проявления покорности варьируют от гримасы страха до принятия позы сексуального подчинения, когда одна особь подставляет свой зад другой особи, словно приглашая ее совершить половой акт. Подобные экспрессивные формы коммуникации обычно снижают вероятность агрессии (Hinde, Rowell, 1962). Выражение угрозы может приводить к разным последствиям, это зависит от статуса особи, демонстрирующей угрозу, и конкретной ситуации. Так, например, особи с высоким статусом, находясь на собственной территории, успешно избегают столкновений, демонстрируя угрозу. Но особь с низким статусом или особь, оказавшаяся на чужой территории, выражением угрозы может спровоцировать нападение. Моррис (Morris, 1968) считает, что люди могут предотвратить нападение потенциального агрессора, демонстрируя страх и покорность и избегая угрожающих действий. Однако данный вывод Морриса основан главным образом на наблюдениях за животными.

Невозможно однозначно предсказать, как повлияет экспрессивная коммуникация на поведение потенциального агрессора, — на этот процесс влияют различные интраиндивидуальные и средовые факторы. Сложность проблемы прогнозирования можно продемонстрировать следующими примерами. В тех случаях, когда потенциальный агрессор не слишком рассержен или хорошо умеет контролировать свое поведение, выражение гнева со стороны потенциальной жертвы может служить сигналом контратаки, которая нежелательна для него и которую он предпочтет избежать. Таким образом, выражение угрозы может предотвратить дальнейшее развитие агрессии. С другой стороны, если потенциальный агрессор воспринимает себя как победителя, проявление гнева со стороны потенциальной жертвы может спровоцировать еще большую агрессию с его стороны. Короче говоря, враждебная коммуникация (осуществляемая посредством выражения аффекта) изменяет порог агрессии, но направление этого изменения зависит от социального статуса участников коммуникации, их территориальных прав и от ряда других факторов.

Исследования Милграма (Milgram, 1963, 1964, 1964), хотя они достаточно спорны с этической точки зрения, убедительно показали, что агрессия, проявляемая человеком по отношению к другому человеку в ответ на требования «авторитетного лица», в значительной степени зависит от присутствия и близости жертвы, то есть от факторов, облегчающих эмоциональную коммуникацию<sup>1</sup>. Степень близости варьировалась от «полного отчуждения», когда между агрессором и жертвой не было ни визуального, ни голосового контакта, до непосредственного контакта, когда испытуемый сам помещал ладонь подставного испытуемого на панель, через которую якобы подавался электрический разряд. Физическое присутствие жертвы, которое, несомненно, влияло на аффективно-когнитивное состояние испытуемого, выступило как мощный сдерживающий фактор агрессии. Число испытуемых, подчинившихся экспериментатору и подвергших свою жертву, несмотря на ее протесты и вопли, электрическому удару максимальной силы (обозначенного словами «опасно для жизни»), варьировало от 66 % в условиях «полного отчуждения» до 30 % в условиях непосредственного контакта. Таким образом, несмотря на сдерживающую роль непосредственного контакта, значительная часть испытуемых (30 %) из случайной выборки были готовы рисковать жизнью другого человека под влиянием «авторитетного лица» (экспериментатора). Факт снижения агрессии вследствие непосредственного контакта с жертвой согласуется с концепцией индивидуализации как сдерживающего фактора агрессии (Zimbardo, 1969) и с аргументами этологов (Ardrey, 1966; Lorenz, 1966) о том, что разработка новых видов оружия массового уничтожения, способного убивать людей на больших расстояниях, повышает вероятность войн. В будущих войнах жертва уже не сможет предотвратить нападение или повлиять на поведение агрессора с помощью эмоциональной экспрессии.

В ряде исследований предпринимались попытки изучения эффектов невербальной коммуникации, но результаты этих исследований довольно противоречивы. Так, одни исследователи (Wheeler, Caggiula, 1966; Feshbach, Stiles, Bitner, 1967; Hartman, 1969) обнаружили, что проявления боли со стороны жертвы вызывали усиление агрессии, причем в двух последних из перечисленных исследований испытуемо-

---

<sup>1</sup> Более подробное описание эксперимента С. Милграма можно найти в кн. Д. Майерса. Социальная психология. — СПб.: Питер, 1997.

го, который должен был выступить в роли агрессора, предварительно оскорбляли. Однако другие исследователи (Buss, 1966; Baron, 1971a, б) сообщают о том, что проявление боли со стороны жертвы является сдерживающим фактором агрессии. Возможно, одна из причин, вызвавших подобное расхождение результатов в этих исследованиях, заключается в недостаточно четком определении эмоционального состояния испытуемого, его положения по отношению к подставному испытуемому, игравшему роль жертвы, а также характера невербальных сигналов, подаваемых жертвой. Зачастую эти невербальные сигналы описываются просто как «стоны» без указания их специфики; исключением является исследование Бэрона (Baron, 1971a, б), обнаружившее значительную редукцию агрессии в результате сигналов о боли. В этом исследовании для оценки степени болезненности наносимых ударов тока испытуемые использовали специальный прибор, названный экспериментаторами «измерителем боли». Однако, несмотря на специфику подобной обратной связи, ее недостаток заключается в том, что она исключает возможность непосредственного контакта жертвы с агрессором.

В экспериментах Савицкого и Изарда (Savitsky, Izard, 1974) подставной испытуемый, игравший роль жертвы, демонстрировал потенциальному агрессору вполне определенные мимические реакции. Половина испытуемых (агрессоров) подвергались оскорблениям со стороны жертвы, а другая половина встречала вполне нейтральное отношение жертвы. Задача испытуемых заключалась в том, чтобы заставить «жертву» заучить ряд слов, применяя в случае неправильных ответов электрический удар. Одни испытуемые вслед за применением электрического удара наблюдали на лице жертвы страх, другие — гнев, третьи — радость, а четвертые — нейтральную реакцию.

Эксперимент обнаружил, что только два типа эмоциональной экспрессии жертвы способны существенно повлиять на агрессию испытуемого. Испытуемые, которые наблюдали улыбку на лице своей «жертвы», наращивали силу тока, — им казалось, что они не причиняют человеку никакого вреда, что он получает удовольствие от выполнения задания. «Жертва» выражала удовольствие, получая наказание, а испытуемый, по-видимому, получал удовольствие, наказывая «жертву». Возможно, некоторые испытуемые наращивали силу тока и для того, чтобы заставить «жертву» серьезнее отнестись к выполнению задания.

Испытуемые, наблюдавшие выражение гнева на лице «жертвы», ослабляли силу удара. Мотивом для подобной редукции агрессии могли послужить мысли о последующей расплате или о неприятном столкновении с «жертвой». Возможно, что выражение гнева на лице «жертвы» воспринималось испытуемыми как выражение угрозы и тем самым служило непосредственным тормозом агрессии.

## Стабильность агрессивного поведения

Несмотря на то что взаимосвязь гнева и агрессии пока тщательно не исследована, есть два положения, которые не вызывают сомнений. У большинства людей эмоция гнева не приводит к агрессивному поведению. Однако в определенных случаях — и эти случаи, возможно, с определенной степенью регулярности повторяются в жизни некоторых людей — гнев приводит к физической или вербальной агрессии.

Ни проявления гнева, ни проявления агрессии не обнаруживают тенденции к возрастным изменениям, что позволяет рассматривать их как личностную черту. Младенцы, которые в возрасте двух-семи месяцев проявляли бурную гневную реакцию в ответ на боль, причиняемую противодифтеритной инъекцией, так же гневно реагировали на эту процедуру и в 19 месяцев (Izard et al., 1987). Точно так же младенцы, реагировавшие гневом на кратковременную разлуку с матерью в 13 месяцев, проявляли ту же реакцию в возрасте 18 месяцев (Nyson, Izard, 1985).

Обширные лонгитюдные исследования, посвященные проблеме агрессии, выявили высокий уровень корреляции агрессивного поведения на всех этапах: при временном интервале до трех лет она составляет 0,70–0,90, а при интервале в 21 год — 0,40–0,50 (Olweus, 1980, 1982; Parke, Slaby, 1983). Таким образом, можно с достаточной долей уверенности предсказать, что агрессивный младенец станет не менее агрессивным ребенком, а агрессивный ребенок, скорее всего, вырастет в агрессивного взрослого. Одним из факторов, обуславливающих такое постоянство агрессивного поведения, является, по-видимому, порог эмоции гнева. Люди с низким порогом гнева (агрессивной мотивации) чаще переживают эту эмоцию. Хотя гнев не обязательно приводит к агрессии, частое переживание гнева повышает вероятность некоторых форм агрессивного поведения.

### Последствия подавления гневной экспрессии

Холт (Holt, 1970) доказывает, что подавление гневной экспрессии или запрет на нее может нарушить адаптацию индивида. В понятие «экспрессия» Холт включает как собственно экспрессивные проявления (мимические, вокальные), так и агрессивные действия, и прежде всего вербальную агрессию. Выражение гнева и связанное с ним поведение могут быть конструктивны, когда индивид, охваченный гневом, хочет

...установить, восстановить или поддержать позитивные отношения с другими. Он действует и говорит таким образом, чтобы искренне и недвусмысленно выразить свои чувства, сохраняя достаточный контроль над ними, с тем чтобы их интенсивность не превысила уровня, убеждающего в их истинности (Holt, 1970, p. 8–9).

Чтобы Джон мог извлечь пользу из своего гнева, он должен полностью и очевидно показать окружающим, как он воспринимает ситуацию и какие чувства она вызывает у него, а также сообщить, почему данная ситуация воздействует на него таким образом. Холт считает, что именно такая форма поведения создает возможность открытого двухстороннего общения, в котором не может быть «проигравшего». В свою очередь деструктивное выражение гнева и словесной агрессии имеет место тогда, когда человек стремится любой ценой «победить» партнера по общению.

Холт приводит клинические данные, подтверждающие предположение о том, что человек, который постоянно подавляет свой гнев, не имеет возможности адекватно выразить его в поведении, больше подвержен риску психосоматических расстройств. Невыраженный гнев, хотя и не является единственной причиной психосоматической симптоматики, «рассматривается психоаналитиками в качестве этиологического фактора таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва



желудка, эпилепсия, мигрень, болезнь Рейно и гипертония» (Holt, 1970, p. 9). Данные последних клинических исследований также показывают, что люди, привыкшие подавлять все негативные эмоции, чаще страдают психологическими и физическими заболеваниями (Bonanno, Singer, 1990; Schwartz, 1990; Weinberger, 1990).

Рассматривая проблему выражения гнева и агрессивных тенденций, нельзя не затронуть проблему полового диморфизма. Многочисленные эксперименты на животных показали, что мужской гормон тестостерон имеет некоторое отношение к агрессивному поведению: после инъекции тестостерона молодым самкам крыс и обезьян они становились более агрессивными. Агрессивность часто ассоциируется с сексуальной потенцией, но эта взаимосвязь обусловлена, по-видимому, не только биологическими, но и культуральными факторами. Очень многие люди рассматривают агрессивность как признак мужественности. Зачастую мужчина, боясь, что его сын вырастет трусом или станет гомосексуалистом, осознанно или неосознанно поощряет в нем проявления агрессии.

### Агрессия и потребность в самопознании

В своей книге «Статистика конфликтов со смертельным исходом» Ричардсон (Richardson, 1960) указывает, что за 126 лет между 1820-м и 1945-м годами во время различных, стычек, ссор и конфликтов каждые 68 секунд человек убивал одного из своих собратьев. Количество убитых за это время составило 59 000 000 человек.

Тинберген пришел к заключению, что, судя по тяге человека к истреблению себе подобных, его можно характеризовать как закоренелого убийцу. Он пишет:

Есть какой-то пугающий и иронический парадокс в том, что человеческий мозг, самое совершенное творение эволюции, обеспечившее выживание человека как вида, сделал нас столь могущественными в управлении внешним миром, что мы уже не можем управлять собой. Кора и ствол человеческого мозга (наш «разум» и наши «инстинкты») находятся в очень скверных отношениях друг с другом. Вместе они создали новую социальную среду, но, вместо того чтобы обеспечивать в ней наше выживание, они действуют в обратном направлении. Наш мозг постоянно ощущает угрозу, и эта угроза порождена им самим. Он сам сотворил себе врага. И теперь нам предстоит осознать, что это за враг (Tinbergen, 1968, p. 1416).

Некоторые литераторы и ученые считают, что человек развивается благодаря конфликтам и кризисам. Блестящий американский драматург Торнтон Уайлдер в своей драме «Оскар» рисует картину развития человечества от доисторических времен до современной эпохи, проводя человека через серию кризисов и потрясений — от наступления ледников во время ледникового периода до атомной бомбы и «последней великой войны», уничтожившей большую часть человечества. Великий историк Тойнби утверждал, что человечество поднимается на новые уровни развития, принимая вызовы, которые бросают ему обстоятельства. Гарднер Мерфи формулирует это так:

Человек, если он хочет быть человеком, должен уметь создавать орудия разрушения и должен уметь не пользоваться ими. Человек — это особое животное, он живет от кризиса к кризису, и его природа проявляется в преодолении этих кризисов. Он преодолевает и кризисы нынешней эпохи, ибо он продолжает оставаться человеком (Murphy, 1958, p. 3).

Разумеется, кризисы и их преодоление позволяют человеку глубже понять самого себя. Однако в современную эпоху слишком велика опасность кризисов непреодолимых, таких, например, как тотальная ядерная война. Таким образом, человечество вновь переживает кризис, оно вынуждено осознать необходимость преодоления своей зависимости от кризисов. Мы должны принять как кризис нашего времени необходимость более глубокого понимания человеческой натуры, осознания ее животного начала, которое проявляет себя в практически неограниченной способности человека к агрессивным актам, и в том числе к уничтожению себе подобных.

Человек способен не только к проявлениям враждебности и агрессии, каковыми являются различные правонарушения, убийства, глобальные конфликты и кризисы, — он умеет скрывать совершенные преступления, умеет избегать наказания. Вспомните трагедию, разыгравшуюся 14 мая 1970 года в негритянском студенческом кампусе, когда дорожный патруль при поддержке городской полиции и сотни гвардейцев открыл огонь по толпе чернокожих студентов, в результате чего два человека были убиты, а десятки — ранены. Психолог, группа юристов и президентская комиссия, независимо друг от друга расследовавшие этот случай, пришли к заключению, что полиция применила оружие неоправданно. Однако жюри присяжных, решавшее вопрос о предъявлении обвинения, отмело все доводы юристов, и виновники трагедии не были преданы суду. Президентская комиссия заявила, что полицейские не только неоправданно расстреляли людей, но и солгали своему начальству и следователям из ФБР, чтобы избежать наказания. Основываясь на статистике подобных инцидентов, уже тогда можно было с достаточной долей уверенности предположить, что виновники трагедии останутся безнаказанными. И последующие годы подтвердили справедливость этого предположения.

## ТРИАДА ВРАЖДЕБНОСТИ

Результаты многих исследований по изучению эмоции гнева позволяют заключить, что гнев часто активируется одновременно с эмоциями отвращения и презрения. Если попросить человека представить какую-нибудь ситуацию, которая могла бы разозлить его, и затем попросить его описать свои чувства, то он наверняка назовет такие чувства, как гнев, презрение и отвращение. Мы уже упоминали о том, что враждебность, испытываемая человеком по отношению к самому себе, является существенным аспектом депрессивной симптоматики. Данная триада враждебности, по-видимому, фигурирует и в некоторых типах агрессии.

Хочу еще раз отметить, что ситуации, часто воспринимаемые людьми как ситуации, провоцирующие гнев, на самом деле могут провоцировать также эмоции отвращения и презрения. Человек может испытывать эти враждебные чувства как по отношению к самому себе, так и по отношению к другим людям. Несмотря на то что эти эмоции часто активируются одновременно, каждая из них имеет свои отличительные особенности и вносит нечто свое в мышление и поведение человека. Поэтому в следующей главе мы рассмотрим отличительные характеристики эмоций отвращения и презрения.

## РЕЗЮМЕ

Гнев, отвращение и презрение — самостоятельные дискретные эмоции, но они часто взаимодействуют друг с другом. Ситуации, активирующие гнев, часто в той или иной мере активируют эмоции отвращения и презрения. В любой комбинации эти три эмоции могут стать главным аффективным компонентом враждебности.

Большинство причин, вызывающих эмоцию гнева, подпадают под определение фрустрации. Боль и пролонгированная печаль могут выступать как естественные (врожденные) активаторы гнева.

Мимическая реакция гнева предполагает нахмуривание бровей и оскаливание зубов либо сжатие губ. Переживание гнева характеризуется высоким уровнем напряжения и импульсивности. В гневе человек чувствует себя гораздо увереннее, чем при любой другой отрицательной эмоции.

Адаптивные функции гнева более очевидны в эволюционной перспективе, нежели в повседневной жизни. Гнев мобилизует энергию, необходимую для самозащиты, придает индивиду ощущение силы и храбрости. Уверенность в себе и ощущение собственной силы стимулируют индивида отстаивать свои права, то есть защищать себя как личность. Таким образом, эмоция гнева выполняет полезную функцию и в жизни современного человека. Кроме того, умеренный, контролируемый гнев может использоваться в терапевтических целях для подавления страха.

В эвристических целях теория дифференциальных эмоций проводит различие между враждебностью (аффективно-когнитивные процессы), аффективной экспрессией (в том числе гневная и враждебная экспрессия) и агрессивными актами. Мы намеренно сузили понятие агрессии. Под агрессией мы понимаем вербальные и физические действия оскорбительного или вредоносного характера.

Эмоциональный профиль воображаемой ситуации гнева напоминает профиль эмоций для ситуации враждебности. Паттерн эмоций, наблюдаемый при переживании гнева, аналогичен паттерну эмоций в ситуациях враждебности, отвращения и презрения, хотя в двух последних эмоционально значимых ситуациях отмечаются потенциально важные различия в выраженности и в порядковых рангах показателей отдельных эмоций.

Гнев, отвращение и презрение взаимодействуют как с другими аффектами, так и с когнитивными структурами. Стабильные интеракции между любой из этих эмоций и когнитивными структурами можно рассматривать как личностный показатель враждебности. Управление эмоциями гнева, отвращения и презрения представляет определенную проблему для человека. Нерегулируемое влияние этих эмоций на мышление и поведение может приводить к серьезным нарушениям адаптации и развитию психосоматических симптомов.

Результаты некоторых исследований свидетельствуют о том, что эмоциональная коммуникация играет важную роль в межличностной агрессии. В качестве других факторов агрессии исследователи называют степень физической близости и наличие визуального контакта между участниками общения, однако для полного понимания деструктивной агрессии и познания способов ее регуляции этих данных явно недостаточно.

Эмоция гнева не обязательно приводит к агрессии, хотя и является одним из компонентов агрессивной мотивации. Агрессивное поведение обычно обусловлено целым рядом факторов — культуральных, семейных, индивидуальных. Проявления агрессии можно наблюдать даже у маленьких детей. Результаты исследований показывают, что агрессивные дети (то есть дети, которые не обладают навыками социального поведения), став взрослыми, как правило, тоже демонстрируют агрессивное или криминальное поведение. Эти данные позволяют предположить, что уровень агрессивности представляет собой врожденную характеристику индивида и по мере его взросления приобретает характер устойчивой личностной черты.

В отличие от проявлений агрессии, переживание и выражение гнева может иметь позитивные последствия, особенно в тех случаях, когда человек сохраняет достаточный контроль над собой. По большей части, адекватное выражение гнева не только не приводит к разрыву отношений, но порой даже укрепляет их. Однако нужно помнить о том, что любое проявление гнева сопряжено с некоторой долей риска, так как потенциально оно может привести к негативным последствиям. Но привычка постоянно подавлять свой гнев может вызывать еще более серьезные последствия.

### ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Averill J. R.* Studies on anger and aggression: Implications for theory of emotions. — *American Psychologist*, 1983, 38, 1145–1162.

Сведены воедино признаки причин и последствий гнева. Результаты интерпретируются в духе социально-когнитивной (конструктивистской) теории эмоций.

*Berkowitz L.* On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. — *American Psychologist*, 1990, 45(4), 494–503.

Обобщающая статья, в которой обсуждаются взаимосвязи между негативным аффектом, негативными мыслями, гневом и агрессией. Представлена когнитивно-ассоциативная модель эмоций.

*Cummings E. M., Zahn-Waxler C., Radke-Yarrow M.* Young children's responses to expressions of anger and affection by others in the family. — *Child Development*, 1981, 52, 1274–1282.

Представлены примеры того, что дети в возрасте года-полутора воспринимают проявления гнева и ласки со стороны других людей и это оказывает на них влияние.

*Lewis M., Alessandri S. M., Sullivan M. W.* Violation of expectancy, loss of control and anger expression in young infants. — *Developmental Psychology*, 1990, 26(5), 745–751.

Нарушение ожиданий, возникающее при предметном обучении, или фрустрация, развивающаяся при угасании игрового поведения, по всей видимости, ведет к проявлению гнева 2–8-месячными младенцами.

*Weiner B., Graham S., Chandler C.* Pity, anger and guilt: An attributional analysis. — *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1982, 8(2), 226–232.

Гнев и другие эмоции рассмотрены как производные восприятия провокации. Данный анализ основывается на атрибутивной теории.

# ОТВРАЩЕНИЕ И ПРЕЗРЕНИЕ

Мы не знаем наверняка, каким образом и в какой момент возникали в процессе эволюции различные эмоции. Однако с большой долей вероятности мы можем полагать, что эмоция отвращения была в их ряду одной из первых. Уже простейшие организмы должны были обладать биологическими системами, обеспечивавшими мотивацию для реакции приближения—отстранения, поскольку эта реакция играет фундаментальную роль в выживании организма.

Современный человек, вступая в сложные и многообразные взаимодействия с окружающей средой, как физической, так и социальной, демонстрирует огромное разнообразие реакций приближения—отстранения. Он обладает множеством мотивационных механизмов, побуждающих его к приятию другого человека, объекта, события, и таким же, если не большим, разнообразием механизмов, заставляющих его избегать те или иные стимулы. На ранних этапах эволюции эта реакция приближения—отстранения была гораздо проще, а обеспечивавшая ее мотивация — значительно однообразнее. Приближение и принятие проявлялись главным образом в рамках пищевого и сексуального поведения, а отстранение и отвержение служили для избегания боли и неприятных на вкус и потенциально опасных веществ. Именно из этих примитивных систем, мотивировавших отказ от невкусных и потенциально опасных веществ, и возникла, вероятно, эмоция отвращения.

## ОТВРАЩЕНИЕ

Изучение эмоции отвращения и ее мимического выражения дает нам много ценной информации о человеческих эмоциях вообще. Эмоции — одна из фундаментальных характеристик человека. Лишенный эмоциональных переживаний, человек не мог бы называться человеком.

## Происхождение эмоции отвращения

Мы не можем проследить и уверенно обосновать эволюционное происхождение всех фундаментальных эмоций. Одним из немногих исключений является эмоция отвращения, представляющая собой дифференцированный аспект примитивного механизма избегания. Она уходит своими корнями в те древние отделы мозга, которые обеспечивают вкусовые ощущения и пищевое поведение. Характерную и совершенно отчетливую гримасу отвращения можно увидеть у новорожденного младенца, если положить ему на язык какое-нибудь горькое вещество; реакцию отвращения демонстрируют даже те младенцы, которые страдают дисфункцией полушарий (наиболее поздних образований в головном мозге). Очевидно, что такое выражение отвращения не содержит психического компонента, ибо оно не основывается на когнитивной оценке раздражителя. Таким образом, гримаса отвращения, наблюдаемая у младенцев, является функцией лишь нейрохимических процессов, не зависящих от научения и памяти.

Несмотря на то что выражение отвращения у младенцев с дисфункцией мозговых полушарий опосредуется стволом мозга, у нас есть все основания предполагать, что даже такие гримасы сопровождаются гедонистическим состоянием или ощущением, неким субъективным переживанием, соответствующим мимическому выражению эмоции. Штейнер (Steiner, 1979), активно изучавший нейрохимические основы эмоции отвращения, пришел к выводу, что выражение отвращения сопровождается специфическим переживанием и что именно это переживание мотивирует экспрессивное поведение индивида, предполагающее отказ от неприятного на вкус вещества.

Вышеназванные экспериментальные данные и их обоснование согласуются с нашим предположением о внутренней, врожденной взаимосвязи между мимической реакцией и переживанием. Если это предположение верно, то мы можем утверждать, что всякое мимическое выражение на лице младенца предполагает специфическое переживание. Именно переживание предопределяет организующую и мотивационную роль эмоций.

Эмоция отвращения, эволюционное происхождение которой обосновано нами с достаточной долей определенности и которая уходит своими корнями в самые древние отделы мозга, может служить моделью, дающей нам возможность понять другие фундаментальные эмоции. Ниже приводятся некоторые выводы, к которым мы пришли в результате изучения эмоции отвращения и ее мимического выражения.

1. Эмоциональная экспрессия — это один из базовых аспектов человеческой природы.
2. Существует естественная и врожденная взаимосвязь между мимическим выражением и переживанием. Любое мимическое выражение, по крайней мере в младенчестве, сопровождается соответствующим переживанием.
3. Переживание, естественно возникшее вместе с мимическим выражением, имеет мотивационное значение.
4. Действие социокультурных норм приводит к разрыву врожденной взаимосвязи между выражением эмоции и ее переживанием.

5. В процессе социализации и приобретения опыта мы научаемся скрывать свои эмоции. Печаль мы прячем под улыбкой, страх — под гневно насупленными бровями.
6. Эмоции могут активироваться в результате базовых нейрохимических процессов, независимо от нашего опыта, социальных навыков или воспоминаний.
7. По мере социализации когнитивные процессы (анализ и оценка стимула), навыки и воспоминания играют все большую роль в эмоциональной жизни человека. Так, например, мы научаемся испытывать отвращение к очень широкому кругу стимулов.
8. В младенческом возрасте эмоции могут активироваться как спонтанно, так и в результате нейрохимических и сенсорных процессов, но эти эмоции почти или вовсе не имеют отношения к психическим процессам мышления, памяти и антиципации. Однако все эмоции в конце концов вступают во взаимосвязь с огромным количеством символов, каковыми являются понятия, образы, мысли, ценности, цели.

### Развитие эмоции отвращения

В раннем младенчестве реакция отвращения может быть активирована только химическим раздражителем — горькой или испорченной пищей. Однако по мере взросления и социализации человек научается испытывать отвращение к самым разнообразным объектам окружающего мира и даже к самому себе. Понятие «отвратительно» используется нами в самых разных ситуациях и по отношению к самым разным вещам. С его помощью мы можем охарактеризовать запах испорченной пищи, характер и поступки человека или неприятное событие. Оно может означать, что чье-то поведение и манеры резко отличаются от общепринятых (например, когда от человека дурно пахнет или он чавкает за столом).

Точно так же понятие «вкус» употребляется нами не только по отношению к пище, но и при описании поступков и поведения человека. Например, мы можем сказать, что человек «проявил хороший вкус», отдав предпочтение некой картине, и это будет означать, что он хорошо разбирается в живописи. Сам факт неоднозначности этого понятия свидетельствует о том, что эмоция отвращения, возникающая в результате нейрохимических процессов, имеет психологическое значение. Испорченная пища вызывает отвращение при любых обстоятельствах, но не менее сильное отвращение может вызвать у нас и самая вкусная пища, если она приготовлена или подана не так, как мы привыкли.

Малейшее нарушение привычного способа совершения того или иного действия может привести к тому, что действие, обычно воспринимаемое как нормальное и естественное, начинает вызывать отвращение. Так, например, каждый из нас постоянно сглатывает слюну. Однако, что вы почувствуете, если вам вдруг предложат сплевывать слюну в стакан, с тем чтобы потом проглотить ее разом? Конечно же, отвращение.

Итак, изучение эмоции отвращения позволяет нам прояснить некоторые основополагающие характеристики и закономерности всех фундаментальных эмоций.

Мимическое выражение отвращения обслуживается самым древним отделом мозга — стволом мозга. Эмоция отвращения играет чрезвычайно важную адаптивную роль в жизни человека, создавая мотивацию к отвержению физически и психологически вредных объектов.

### Причины отвращения

Розин и Фаллон (Rozin, Fallon, 1987) разработали теорию отвращения, в которой эмоция отвращения жестко связывается с пищевым поведением. Отвращение рассматривается ими как физиологическая реакция отвержения вредоносных объектов. В качестве таких объектов они рассматривают только продукты животного происхождения.

Розин и Фаллон выделяют четыре возможные причины пищевого отвержения: 1) невкусная пища (та, которая не нравится индивиду); 2) опасная пища (ядовитая); 3) несъедобные предметы в качестве пищи (например, дерево или песок); 4) пища, вызывающая отвращение (загрязненная или зараженная пища). Отвращение рассматривается ими как реакция отторжения, основанная на когнитивной оценке объекта, в особенности на представлении о его зараженности. Авторы имеют в виду психологическое заражение и в качестве иллюстрации приводят следующий пример. В одной больнице медсестры воровали соки, предназначенные для больных детей, но когда соки стали разливать в бутылки для сбора мочи, воровство прекратилось. Бутылки были новыми, и медсестры знали о том, что опасности физического заражения нет. Их отказ был обусловлен только *представлением* о возможном контакте с мочой.

Можно отвергать те или иные пищевые объекты на основании их неприятного вкуса, но, для того чтобы индивид испытал отвращение к объекту, он должен знать или предполагать, что объект заражен. Розин и Фаллон считают, что развитие эмоции отвращения тесно связано с когнитивным развитием человека и зависит от его способности понимать, как происходит заражение пищи и каким образом зараженная пища влияет на организм. Таким образом, эмоция отвращения, по мнению авторов, возникает у человека не раньше семилетнего возраста. Лишь по достижении семи лет ребенок в процессе обусловливания и научения начинает испытывать отвращение к объектам, которые раньше были нейтральными для него. Любая вполне съедобная пища теперь может вызвать у него отвращение, если он знает, что она соприкасалась с зараженным объектом. «Зараженность» — это не только и не столько физическая характеристика объекта; психологическая зараженность может вызвать не менее сильное отвращение. Апельсиновый сок, разливаемый по стаканам из ночного горшка, вызовет отвращение у большинства людей, даже если этот горшок будет новым и абсолютно стерильным. Маленькие дети, по мнению авторов, не могут испытывать отвращения к пище; они отказываются брать в рот только невкусные, несъедобные или ядовитые продукты и вещества.

Розин и Фаллон представили очень узкое определение эмоции отвращения. Из этого определения следует, что мимическая реакция отвращения, наблюдаемая у детей младше семи лет, не сопровождается соответствующим эмоциональным переживанием. Однако, по нашим наблюдениям, маленькие дети, выражая отвращение, демонстрируют поведение, явно мотивированное переживанием отвращения.



Представление Розина и Фаллона об эмоции отвращения как исключительно пищевой реакции оспаривается психоаналитиками. Последние сообщают многочисленные случаи из своей практики, свидетельствующие о том, что человек может испытывать отвращение к определенным формам сексуальной активности (например, орально-генитальному или генитально-анальному сексу) (David, Fahy, 1987). Дэвид и Фэйхи полагают, что эротические импульсы динамически связаны с эмоцией отвращения, и подтверждают свой тезис случаями из клинической практики (например, некий мужчина сексуально возбуждался, когда партнерша мочилась ему в рот; некая женщина получала сексуальное наслаждение, когда мужчина мочился на нее).

Кроме того, Дэвид и Фэйхи считают, что сексуальное отвращение может выполнять адаптивные функции. Например, отвращение к определенным формам сексуальных отношений может сыграть роль в установлении приемлемых норм полового акта, а отвращение к потенциально опасным, вредным для здоровья формам сексуальной близости выполняет защитную функцию.

Большинство теоретиков согласны в том, что исходной причиной отвращения является «дурной вкус» объекта. Постепенно, по мере научения и накопления опыта человек научается испытывать отвращение при одном только взгляде на объект, который может быть неприятным на вкус, имеет дурной запах или неприятный вид. Мы можем испытывать отвращение к протухшему мясу и к невоспитанному ребенку, к дурно пахнущей пище и к зловонию на улице. Определенные формы полового акта или сама мысль о них также может вызвать у нас отвращение.

С точки зрения психологического благополучия индивида, наиболее серьезного внимания заслуживает, наверное, тот факт, что источником отвращения может стать собственное «Я» человека. Некоторые физические аспекты этого «Я», не доставляющие человеку особого беспокойства в детстве, в подростковом возрасте могут вызывать у него отвращение. Так, например, полнота, часто рассматриваемая в детстве как признак хорошего аппетита и крепкого здоровья, в подростковом возрасте нередко становится той частью физической Я-концепции, которая вызывает наибольшее отвращение.

В комбинации с печалью и другими эмоциями отвращение может играть немаловажную роль в пищевых расстройствах, которыми страдают очень многие люди. Генерализованное отвращение к пище может привести к полному отказу от пищи, к анорексии. Нарушения пищевого поведения у подростков зачастую характеризуются двоякой симптоматикой — попеременным обжорством и голоданием. Обжорство обусловлено целым комплексом причин, некоторые из них, вероятно, связаны с биологическими факторами, но большая часть обусловлена неудовлетворенностью различного рода эмоциональных потребностей. Голодание же в определенных случаях может быть обусловлено исключительно эмоцией отвращения. После периода обжорства многие молодые люди стремятся «очиститься», вызывая у себя рвоту. Обжорство и субъективно связанная с ним полнота, как реальная, так и воображаемая, восприятие себя как «жирной и безобразной», вызывают у многих девушек отвращение. Психологически обусловленное отвращение может в буквальном смысле вызывать у человека рвоту.

Результаты исследования, посвященного изучению предпосылок и последствий эмоции отвращения, представлены в табл. 12-1.

Таблица 12-1

**Причины и последствия отвращения**

Ответы	Число испытуемых, давших ответы (%)
<b>Причины</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Чувство тошноты, усталости, неприязни, отвращения	27,7
2. Чувство провала, собственной некомпетентности, злость по отношению к себе, разочарованность в себе	26,8
3. Недовольство действиями других людей	17,7
4. Синонимы отвращения	11,5
5. Синонимы огорчения, страдания	6,9
6. Синонимы гнева	3,8
7. Синонимы презрения	3,1
8. Другие чувства	4,6
<i>Мысли</i>	
1. Ненависть, неприязнь, осуждение действий других людей	24,6
2. Мысли о провале, о собственной некомпетентности; разочарование в себе, злость на себя	22,3
3. Мысли о войне, политике, расизме	20,8
4. Мысли о дурно пахнущих, неприятных вещах	14,6
5. «Грязные» мысли	4,6
6. Мысли об одиночестве, изоляции, отверженности	3,8
7. Другие мысли	5,4
<i>Действия</i>	
1. Самообвинение	30,8
2. Совершенная оплошность, ошибка	25,4
3. Неблаговидные поступки, совершенные вопреки собственному желанию, под влиянием других людей	15,4
4. Действия, осуждаемые окружающими	12,3
5. Нарушение юридических или моральных норм	10,8
6. Другие действия	5,4
<b>Последствия</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Физическое отвращение: тошнота, усталость, плохое самочувствие и т. п.	25,5
2. Синонимы отвращения	18,8
3. Синонимы гнева	15,0
4. Синонимы презрения	14,3
5. Чувство апатии, разочарованность	7,5
6. Чувство, что тебя обманули, предали, обидели, использовали	3,8
7. Чувство провала, самоосуждение и т. п.	3,8
8. Чувство, что все плохо, ужасно	3,0
9. Другие чувства	8,3
<i>Мысли</i>	
1. Мысли о сложившейся неблагоприятной ситуации	30,8
2. Мысли о событии, вызвавшем отвращение	15,0
3. Мысли о других; о том, как забыть о сложившейся ситуации или выпутаться из нее	15,0
4. Мысли о провале, самообвинение	11,5
5. Мысли о том, что стал объектом ненависти, неприязни, осуждения окружающих	10,5
6. Поиск способов решения проблемы	9,8
7. Синонимы презрения	3,0
8. Другие мысли	11,3
<i>Действия</i>	
1. Действия, направленные на то, чтобы выпутаться из сложившейся ситуации	39,8
2. Решение проблемы	21,1
3. Вербальное или физическое выражение враждебности	12,8
4. Переоценка собственной позиции, попытка стать лучше	4,5

Продолжение табл. 12-1

5. Действия, направленные на сокрытие истинных чувств, попытка «сохранить лицо»	3,0
6. Действия, совершенные в ярости	3,0
7. Действия, демонстрирующие высокомерие	2,3
8. Разговоры, установление контакта с друзьями	2,3
9. Другие действия	11,3

\* N — приблизительно 130 студентов колледжа.

### Мимическое выражение отвращения

Мимическое выражение отвращения, представленное на рис. 12-1, безошибочно распознается даже на лице младенца. Помимо нахмуренных бровей и сморщенного носа мы наблюдаем приподнятую верхнюю губу и опущенную нижнюю, в результате чего рот приобретает угловатую форму. Язык слегка высунут, как будто выталкивая попавшее в рот неприятное вещество.

С возрастом человек научается контролировать свои мимические реакции, в том числе и реакцию отвращения. Мы не только учимся скрывать свое отвращение или прятать его за выражением других эмоций, но и обретаем навык «изображать» отвращение, когда на самом деле не испытываем его. Кроме того, мы можем с помощью одного-единственного мимического движения дать кому-то понять, что нечто в его поведении вызывает у нас отвращение. Дети, испытывая отвращение, высовывают язык и говорят «фу», тогда как взрослые могут выразить свое отвращение одним лишь движением верхней губы или едва заметным наморщиванием носа. Эти движения порой настолько неуловимы, что могут остаться незамеченными окружающими, если те не слишком наблюдательны. Как и любая экспрессивная мимика, эти движения могут быть произвольными, и человек, совершающий их, может не осознавать того, что выражает отвращение.

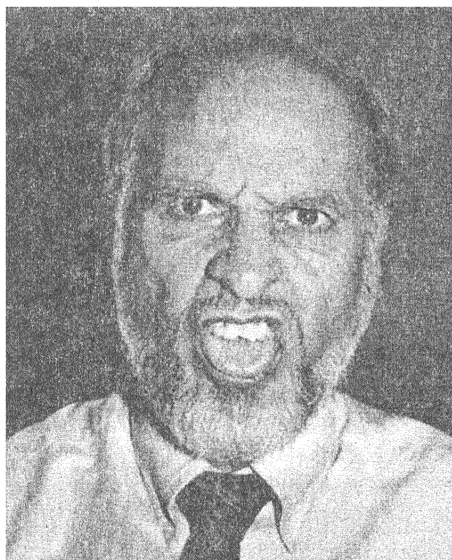
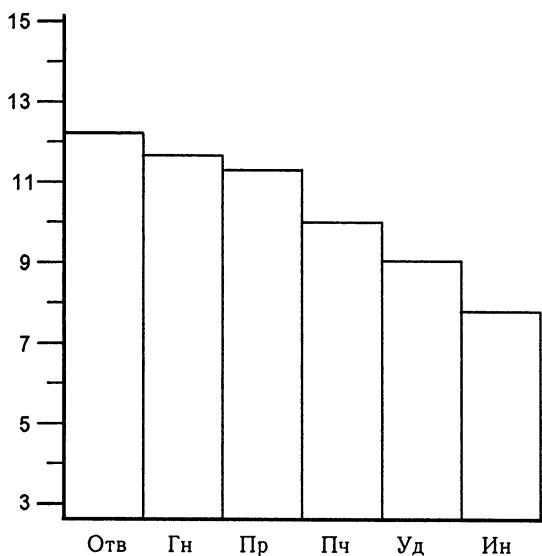


Рис. 12-1. Полное мимическое выражение отвращения.

## Переживание отвращения

Эмоция определяется мною как феномен, включающий в себя нейрофизиологические процессы, экспрессивное поведение и специфическое переживание. Экспериментальные данные, по крайней мере те, которые касаются двух последних компонентов, свидетельствуют о том, что отвращение можно рассматривать как эмоцию. Существует проблема разграничения эмоции отвращения от эмоции гнева, с одной стороны, и от эмоции презрения — с другой, поскольку человек часто переживает эти три эмоции одновременно, в одной и той же ситуации. Описанное нами мимическое выражение отвращения уникально, его специфические характеристики позволяют отделить его как от выражения гнева, так и от выражения презрения.

Изучение отвращения показывает, что оно тоже вполне отлично от двух других эмоций, составляющих триаду враждебности. В гнев человек чувствует, что у него «вскипает» кровь, что он может взорваться, если не выплеснет свою злость или не устранил причину фрустрации, в то время как, испытывая отвращение к чему-либо, человек прежде всего стремится устранить объект отвращения или отстраниться от него. В тех случаях, когда отвращение вызвано неприятным запахом или вкусом, вы можете почувствовать тошноту, словно ваш желудок говорит «фу». Но даже психологическое отвращение — отвращение, вызванное исключительно когнитивными причинами и не сопровождающееся физической тошнотой, — тем не менее побуждает вас к отстранению от неприятного объекта. Сказанное не означает, что только запах и вкус могут вызывать физическое отвращение и тошноту, — зрительные и слуховые раздражители также могут вызвать неприятные ощущения в желудке, поскольку в процессе обусловливания и научения у нас возникает ассоциативная связь между определенными образами и звуками, с одной стороны, и дурными запахами и вкусом — с другой.



*Рис. 12-2. Профиль эмоций в воображаемой ситуации отвращения (по данным ШДЭ).*

Условные обозначения: Отв — отвращение, Гн — гнев, Пр — презрение, Пч — печаль, Уд — удивление, Ин — интерес.

Чувство отвращения сродни ощущению тошноты и скверного вкуса во рту, оно побуждает нас к устранению объекта отвращения или отстранению от него. При интенсивном чувстве отвращения человек может действительно почувствовать тошноту.

Эмоциональные профили для ситуаций гнева и отвращения (рис. 11-4 и 12-2 соответственно) при всем их сходстве имеют некоторые существенные различия. В ситуации гнева показатель эмоции интереса значительно выше, а показатель эмоции печали несколько ниже, чем в ситуации отвращения. Можно предположить, что объект гнева захватывает внимание человека сильнее, чем объект отвращения; последний, напротив, скорее способствует переключению внимания.

### **Биологическая и социальная функции отвращения**

Исходная и наиболее очевидная биологическая функция отвращения состоит в том, что оно мотивирует отвержение неприятных на вкус или потенциально опасных веществ. Но отвращение может также играть мотивирующую роль в установлении взаимосвязей между чрезвычайно широким кругом раздражителей, с одной стороны, и реакцией избегания—отвержения — с другой. Вкусовые ощущения вызываются только воздействием химических раздражителей, но эмоция отвращения может побуждать индивида к избеганию или отвержению даже тех объектов, которые не воздействуют на его вкусовые или обонятельные рецепторы. Отвращение заставляет нас избегать потенциально неприятных объектов или «скверных ситуаций» без их непосредственного воздействия на наши органы чувств. С помощью мимического выражения отвращения или отдельных мимических движений человек сигнализирует другому человеку о том, что тот должен изменить свою внешность, манеры или поведение, а в противном случае рискует быть отвергнутым.

Когда что-то вызывает у нас отвращение, мы стремимся устранить этот раздражитель или изменить его таким образом, чтобы он перестал быть отвратительным. Наверное, именно отвращение побуждало животных в процессе эволюции поддерживать санитарное состояние среды и предотвращало употребление испорченной пищи и зараженной воды. Хотя отвращение и не самый совершенный детектор зараженности, оно зачастую сигнализирует нам об опасности объекта. Эмоция отвращения, вероятно, играет роль и в поддержании гигиены тела. Люди, как правило, испытывают отвращение к грязной одежде и запаху грязного тела, как своего, так и чужого. Загрязнение окружающей среды может иметь губительные последствия для группы, а несоблюдение правил личной гигиены, предписываемых социумом, может привести к отвержению и изоляции индивида. Как мы уже отмечали, отвращение играет определенную роль и в установлении стандартов сексуального поведения.

Подобно гнев, отвращение может быть направлено не только вовне, — человек может испытывать отвращение к самому себе, что приводит к снижению самооценки и к самонеприятию. Результаты сравнительного исследования, проведенного на здоровых людях и депрессивных пациентах (см. главу 10), показывают, что гнев и отвращение, переживаемые человеком по отношению к самому себе, являются весьма характерными симптомами депрессии.

## Взаимодействие гнева и отвращения

Сама по себе эмоция отвращения не может рассматриваться в качестве причины агрессивного поведения. Реакция отвержения или избегания, наблюдающаяся при эмоции отвращения, как правило, адекватна стимулу. Однако в комбинации с гневом отвращение может приводить к вредным и опасным последствиям. В этом случае у человека вместо стремления избежать контакта с неприятным объектом или отвергнуть его может возникнуть желание «расправиться» с ним, напасть на него и уничтожить.

## Отвращение и психологические нарушения

Мы уже отмечали, что эмоция отвращения может играть некоторую роль в нарушениях пищевого поведения. Неумеренность в еде может привести к таким расстройствам, как булимия и анорексия, которые серьезно сказываются на физическом и психическом здоровье человека. Отвращение в комбинации с гневом может стать основой для развития такой личностной черты, как повышенная агрессивность, и привести к патологически враждебным формам поведения.

Нарушения пищевого поведения и сопровождающие их приступы депрессии часто характеризуются чувством отвращения (а также презрения) к самому себе. Вспомните эпизод из жизни Шерил, когда враждебные чувства, которые девушка испытывала по отношению к самой себе, заставили ее поднять на себя руку. Отчасти проблема Шерил была вызвана расстройствами, связанными с приемом пищи, и эти расстройства носили циклический характер, включая в себя определенную последовательность эмоций и форм поведения. Каждый раз после периода неводержанности в еде Шерил испытывала отвращение и презрение к себе. Вот как она описывает тот период в своей жизни.

Еще до того, как я в первый раз наставила себе синяков, я переживала тяжелейшую депрессию. Причин для этой депрессии было множество: ненависть к школе, чувство одиночества, чувство собственной никчемности и абсолютной социальной несостоятельности (я была очень застенчива) и т. д. и т. п. Эта депрессия была первой частью комплексного, циклично повторяющегося паттерна чувств и поведения, связанного с приемом пищи. Самые мрачные, тяжелые в эмоциональном отношении дни, как правило, приходились на самые беспорядочные и дезадаптивные (хотя, возможно, в каком-то смысле и адаптивные) периоды обжорства и голодания. Я не знаю, что было причиной, а что следствием: то ли обжорство вызывало депрессию, то ли депрессия была причиной обжорства, — наверное, справедливо и то и другое. Иногда, дав себе волю в еде, я испытывала стыд, вину, отвращение и презрение к себе, а в другой раз сама депрессия толкала меня на обжорство (которое, разумеется, только усугубляло мою ненависть и презрение к себе).

На рис. 12-3 приведена составленная самой Шерил схема, которая дает ясное представление о последовательности эмоций и действий, характерных для расстройств пищевого поведения. Без сомнения, эта схема, дополненная точным и выразительным повествованием Шерил, покажется убедительной всем, кто страдал или страдает нарушениями пищевого поведения, такими, например, как анорексия



*Рис. 12-3. Последовательность эмоций и действий, характеризующих нарушения пищевого поведения Шерил.*

или булимия, хотя, конечно же, в каждом конкретном случае будут наблюдаться некоторые отступления от этой схемы. Перечень эмоций, фигурирующих в рассказе Шерил, очень обширен. Ее «ненависть к себе» — не что иное, как направленная вовнутрь эмоция гнева или направленная вовнутрь враждебность; ее «горе» представляет собой эквивалент эмоции печали. Заметьте, в числе других эмоций Шерил называет эмоции отвращения и презрения и говорит о том, что они были направлены главным образом вовнутрь, а не вовне; эти эмоции были составной частью той «тотальной ярости по отношению к самой себе», о которой Шерил пишет ниже, и, скорее всего, именно они лежали в основе ее физического надругательства над собой. Люди, страдающие нарушениями пищевого поведения, как правило, даже не задумываются о том, что их дезадаптивное поведение может быть вызвано тем, что они испытывают отвращение и презрение к себе, но эти эмоции порой действительно могут стать важным фактором психического расстройства.

Чтобы понять, как развивалась моя депрессия, я составила схему развития моих пищевых нарушений, поскольку они были неразрывно связаны с депрессией (неважно, что было причиной, а что следствием).

При взгляде на эту схему становится ясно, почему депрессивные чувства играют такую большую роль в жизни человека, страдающего булимией или непреодолимым влечением к еде. Кроме того, становится понятно, как возникает и нарастает тотальная ярость по отношению к самому себе. Все те случаи, когда я «накладывала на себя руки» или резала себе вены, приходились на те дни, когда я ощущала сильнейшую вину, презирала и ненавидела себя за обжорство. Если описывать депрессию, наступавшую у меня после периода обжорства (и одновременно *порождавшую* его), то это описание совпадает с классическим описанием депрессии, которое можно найти в любом учебнике психиатрии: я чувствовала крайнюю усталость, так что порой у меня не было ни сил, ни желания вставать утром с кровати (и были дни, когда я целыми днями лежала); я была отвратительна сама себе, я злилась и презирала себя, мне хотелось наказать себя за то, что я, такая рохля, не могу решить свои проблемы.

Наверное, нужно испытывать очень сильное презрение, чтобы намеренно оскорбить человека или постоянно видеть в нем только дурное. И нужно очень презирать себя, чтобы решиться наложить на себя руки. Если вы не можете контролировать враждебные чувства, которые вы испытываете по отношению к самому себе, или направлять их вовне, вы никогда не будете в безопасности.

Я пережила все три эмоции, составляющие триаду враждебности — гнев, отвращение, презрение. К несчастью, эти чувства я испытывала только по отношению к самой себе. Сейчас я учусь направлять гнев/враждебность вовне, когда это необходимо. Но раньше это было совершенно невозможно для меня: в любых бедах, будь то плохая оценка за контрольную или любая другая неприятность в школе или в семье, я винила только себя. Я ругала себя даже тогда, когда на самом деле была не виновата. Именно таким образом я пыталась установить контроль над собой и окружающим меня миром (к сожалению, я до сих пор не избавилась от этой привычки). Любая неожиданность могла вызывать у меня беспокойство, страх или чувство вины. Голодная диета, которой я периодически истязала себя, по сути, представляла собой своеобразную попытку установить контроль хоть над какой-то частью своей жизни. Недавно я прочла статью под названием «Не истязайте плоть, если жизнь не задалась». Она прекрасно иллюстрирует, как человек может привыкнуть направлять негативные эмоции на себя. Так получилось, что я сконцентрировала все свое внимание на своем весе, а затем, когда уже не могла управлять собой, стала жестоко наказывать себя.

Мое поведение определялось также виной и страхом. Я испугалась по-настоящему, когда впервые подняла на себя руку. Страх, который я испытала тогда, помог мне осознать всю серьезность моих проблем. Я испугалась, что схожу с ума. Такой страх, вероятно, может предотвратить самоубийство, и в моем случае так оно и было. Когда я в первый раз порезала себе вены, я испугалась, что умру (хотя порезы были и несерьезными), и это помогло мне осознать, что на самом деле я вовсе не хочу умирать.

Даже сейчас, вспоминая о тех годах, я словно заново переживаю все те чувства, которые переживала тогда. Наверное, я никогда не смогу спокойно вспоминать об этом. Но я также ощущаю огромную разницу между той отчаявшейся девчонкой и собой нынешней, и эта перемена поражает и восхищает меня. Особенно остро я чувствую эту разницу, когда перелистываю свой дневник и натыкаюсь на стихотворение, написанное мною в старших классах. Я привожу его здесь, оно, как мне кажется, достаточно точно отражает суть моих проблем.

#### Обжорство

Все выше, и тоньше, и чище!..  
Но ты не достигнешь высот,  
Коль мысли и чувства застывши,  
А тело скулит, не поет.  
Все реже и реже мечтается...



Мечты рассыпаются в прах.  
Сквозь толстые-толстые пальцы  
Скользит то, что было в мечтах.  
Ты можешь питаться отравой,  
Два пальца засовывать в рот —  
Ничто тебя не исправит!  
Скорей уж в могилу сведет!

Эта «автобиография эмоций», как и другие представленные в книге истории, была написана Шерил в университете после прохождения курса психологии человеческих эмоций. Хотя Шерил дала мне письменное разрешение включить ее историю в книгу, я счел необходимым еще раз спросить ее, действительно ли она хочет поделиться с людьми столь интимными переживаниями. Ее ответ, который я привожу ниже, свидетельствует о том, что в настоящее время Шерил хорошо контролирует свои эмоции и умеет конструктивно использовать свой прошлый опыт.

Отдельно сообщая Вам, что мне действительно хотелось бы, чтобы Вы включили мой автобиографический рассказ в свою книгу, если, конечно, сочтете нужным это сделать. Я буду счастлива, если хоть чем-то смогу помочь тем молодым женщинам, которые страдают депрессией или расстройствами пищевого поведения. Мне не страшно поделиться с людьми своими переживаниями. В этом году я имела возможность несколько раз обсудить их в группе с заинтересованными собеседниками, и не буду возражать, если вы захотите использовать мои записи.

## ПРЕЗРЕНИЕ

Мы уже знаем кое-что об эмоции презрения из рассказа Шерил, знаем о роли этой эмоции в триаде враждебности. Но понять эмоцию презрения не так-то просто, особенно если задаться вопросом, почему она стала частью человеческой натуры.

Презрение достаточно отчетливо выражает себя мимически. Презрительная мимика, вызванная соответствующим переживанием, выполняет коммуникативную функцию. Однако довольно сложно определить, в чем заключается конструктивное или адаптивное значение презрения. Поведение, которым сопровождается эмоция презрения, обычно не вызывает у нас восхищения. Более того, мы зачастую называем такое поведение и чувства, вызвавшие его, «недостойными».

## Причины презрения

Победа, одержанная над соперником, может вызвать у победителя презрение. При широкой интерпретации понятия «победа», когда мы включаем в него и физические, и вербальные, и воображаемые преимущества, и столь же широкой трактовке понятий «соперничество» и «соперник» можно заявить, что победа над соперником является основным и главным источником эмоции презрения. Человек может испытывать презрение к самому себе; в данном случае одна часть «Я» (сознание или

суперэго) чувствует свое превосходство над другой частью «Я» (например, над физическим «образом Я»).

Само понятие «победа» предполагает наличие победителя и проигравшего. Всякий раз, когда человек одерживает победу, реальную или мнимую, у него, как правило, возникает чувство собственной значимости, собственного могущества, пусть даже кратковременное и ограниченное рамками конкретной ситуации, и это чувство может привести к тому, что победитель начинает относиться с презрением к проигравшему сопернику. Презрение возникает не только в межличностном общении, не только в отношениях между двумя людьми, но и между соревнующимися командами и их болельщиками. Презрение может быть отличительной характеристикой отдельной семьи, жителей определенного района или города, социально-экономического класса, этнической группы или целой расы. Результаты исследования предпосылок и последствий презрения представлены в табл. 12-2.

Таблица 12-2

**Причины и последствия презрения**

Ответы	Число испытуемых, давших ответы* (%)
<b>Причины</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Чувство собственного превосходства	59,3
2. Чувство, что тебя обманули, предали, обидели, использовали	10,6
3. Недовольство действиями других людей, их осуждение	8,9
4. Синонимы отвращения (неприятие, антипатия)	3,2
5. Синонимы стыда (смущение, замешательство)	2,4
6. Синонимы гнева (досада, раздражение, ярость)	1,6
7. Другие чувства	13,8
<i>Мысли</i>	
1. Неодобрение, осуждение действий других людей	40,6
2. Синонимы презрения	33,3
3. Мысли об обмане, предательстве, обиде	7,3
4. Синонимы стыда	4,9
5. Смущение	3,2
6. Другие мысли	10,6
<i>Действия</i>	
1. Высокомерные, снисходительные действия	19,5
2. Успешное выполнение какого-то дела вопреки ожиданиям окружающих	15,4
3. Действия, полные сарказма или ненависти	10,0
4. Совершенная ошибка, глупость, оплошность	11,5
5. Неодобрение действий других людей	10,6
6. Эгоистические действия	5,7
7. Другие действия	5,7
<b>Последствия</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Чувство собственного превосходства	60,0
2. Чувство уверенности в себе, приподнятости	7,6
3. Синонимы гнева	5,3
4. Синонимы стыда	5,3
5. Ненависть, неприязнь к другим людям	3,8
6. Отвращение	3,0
7. Зависть, ревность к успехам других людей	3,0
8. Другие чувства	11,4

Продолжение табл. 12-2

*Мысли*

1. Мысли о собственном превосходстве	37,9
2. Ненависть, неприязнь к людям	19,7
3. Мысли о том, как «отделаться» от неприятного объекта или выпутаться из неприятной ситуации	15,1
4. Мысленный поиск причин конкретного поведения, мысли о том, что было сделано и почему	6,8
5. Старание побороть презрение	5,3
6. Синонимы гнева	1,5
7. Другие мысли	12,9

*Действия*

1. Вербальное или физическое выражение презрения	38,6
2. Действия, направленные на игнорирование, избегание неприятного объекта или ситуации	20,5
3. Действия, направленные на сдерживание эмоций и чувств	9,1
4. Действия, направленные на восстановление контроля над собой и ситуацией	7,6
5. Попытки понять точку зрения других людей	4,5
6. Другие действия	19,7

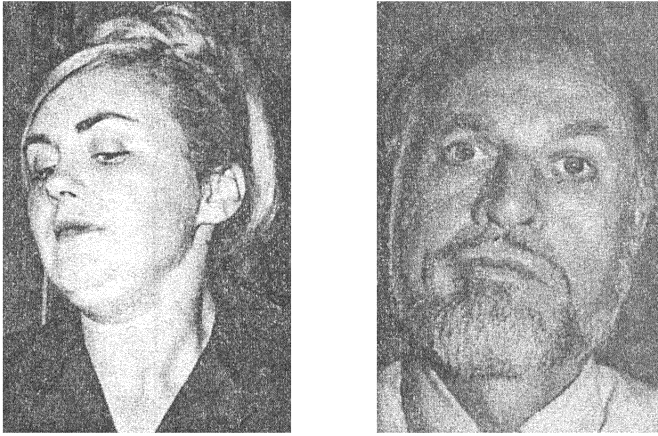
\*N — примерно 130 студентов колледжа.

## Выражение презрения

Кросс-культуральные исследования экспрессивной мимики показывают, что эмоция презрения выражает себя иначе, чем эмоции отвращения и гнева. Презрительная экспрессия (рис. 12-4) распознается подавляющим большинством представителей самых разных цивилизованных культур как выражение, отличное от выражения отвращения или гнева. Выражение презрения — это комплексное, пантомимическое выражение. Выражая презрение, человек в буквальном смысле становится выше: он выпрямляется, слегка откидывает голову и смотрит на объект презрения как будто сверху вниз. Развернутое выражение презрения включает в себя также приподнятые брови и приподнятую верхнюю губу (или сжатые уголки губ). Любой из вышеописанных пантомимических сигналов может выражать эмоцию презрения.

Экман и Фризен (Ekman, Friesen, 1986) представили данные исследования, свидетельствующие о том, что самым узнаваемым признаком презрения являются сжатые уголки губ. Данное выражение возникает вследствие сокращения одной-единственной щёчной мышцы. Его сокращение приводит к сжатию уголков губ, в результате чего рот слегка приподнимается и в смежной с углами рта области щек образуются небольшие симметричные углубления. По данным Экмана и Фризена (1988), 75 % представителей изученных ими десяти различных культур интерпретировали это мимическое выражение как выражение презрения.

Хотя данные, представленные этими исследователями, кажутся вполне убедительными, данные других авторов позволяют предполагать, что не менее узнаваемыми сигналами презрения могут быть и другие пантомимические движения (например, приподнятая бровь или откинута назад и вбок голова). Презрение может также выражаться усмешкой (Izard, Hayness, 1988). Вполне возможно, что сжатые уголки рта представляют собой модификацию описанной Дарвином (Darwin, 1872/1965) «презрительной усмешки», когда животное приподнимает угол верхней губы,



*Рис. 12-4. Мимическое выражение презрения.*

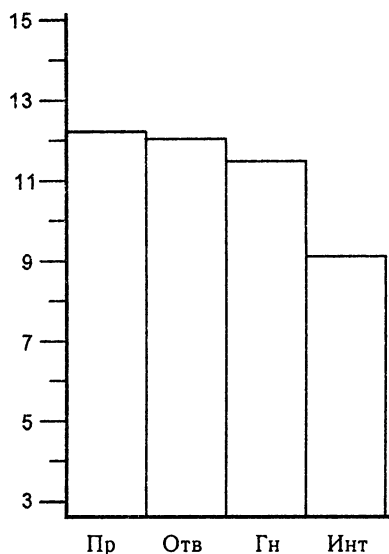
обнажая тем самым клык. Это выражение можно наблюдать и у людей, но достаточно редко. По сравнению с вульгарной усмешкой, сжатые уголки рта являются более контролируемым и более приемлемым с эстетической и социальной точек зрения способом выражения презрения.

### Переживание презрения

Нам мало что известно о физиологии презрения. Результаты исследований, в которых изучались эмоции гнева, отвращения и презрения, свидетельствуют о том, что презрение, по сравнению с двумя другими эмоциями, характеризуется самым низким уровнем физиологического возбуждения. Если гнев — самая «возбуждающая» эмоция (кровь «кипит», все мышцы напряжены), то презрение — самая «холодная» эмоция. Это может означать, что переживание презрения не сопровождается вовсе или сопровождается крайне незначительными изменениями сердечного ритма, частоты дыхания и других физиологических параметров, которые изменяются очень существенно при умеренных и интенсивных переживаниях гнева. Таким образом, эмоция презрения сама по себе, без взаимодействия с эмоцией гнева, по-видимому, не может «захватывать» человека полностью, не может «переполнять» так, как переполняют ярость или страх.

### Субъективное переживание презрения

Как мы только что сказали, презрение не переживается как всеобъемлющее чувство. Это самая «холодная» эмоция в триаде враждебности. Испытывая презрение к какому-то человеку, мы ощущаем в чем-то свое превосходство над ним. Презрение — это больше чем безразличие или равнодушие, ибо оно всегда сопровождается чувством ценности и значимости собственного «Я» по сравнению с «Я» другого человека.



*Рис. 12-5. Профиль эмоций в воображаемой ситуации презрения (по результатам ШДЭ).*

Условные обозначения: Пр — презрение, Отв — отвращение, Гн — гнев, Инт — интерес.

Переживание презрения почти всегда предполагает определенные установки и представления. Если вы презираете кого-то, то вы сознательно или неосознанно демонстрируете надменную или снисходительную манеру общения с этим человеком, подчеркивающую ваше превосходство над ним. Таким образом, презрение приводит к раздуванию чувства собственной значимости и к обесцениванию объекта презрения. Профиль эмоций в ситуации презрения представлен на рис. 12-5.

### Функции презрения

Из всех эмоций, обсуждаемых в данной книге, эмоция презрения представляет наибольшие трудности для объяснения ее в эволюционной перспективе. Эволюционная точка зрения предполагает, что все наши биологически обусловленные действия или переживания выполняют или выполняли в прошлом некие адаптивные функции. Какую адаптивную функцию могла выполнять в процессе эволюции человека эмоция презрения?

В эволюционной перспективе презрение, возможно, было своеобразным средством подготовки индивида или группы к встрече с опасным противником. Например, молодой человек мог готовиться к бою с противником, вызывая у себя такие мысли: «Я сильнее его, я лучше его». Такое заявление могло служить объединяющим сигналом для всех мужчин племени, готовящихся к обороне или нападению. Мужчины, которые усваивали подобный образ мыслей, вероятно, демонстрировали больше смелости (и меньше сочувствия к врагу) и с большим успехом преодолевали опасности, которые подстерегали их на охоте и в бою. Даже сегодня презрение чаще всего возникает в тех ситуациях, когда индивиду нужно почувствовать себя сильнее, умнее, образованнее соперника, в чем-то превзойти его. Ситуации, вызывающие ревность, жадность и соперничество, — это благодатная почва для презрения.

Поскольку человек обращает свое презрение *против* людей (или против самого себя), очень трудно найти в этой эмоции что-нибудь позитивное или адаптивное. Возможно, что презрение служит конструктивным целям тогда, когда оно направлено против тех, кто действительно заслуживает его: тех, кто повинен в хищническом уничтожении природных ресурсов, загрязнении окружающей среды, в росте преступности, кто совершает аморальные поступки, угнетает других людей, разжигает войны и конфликты. Возможно также, что презрение является средством укрепления социальных норм и групповой конформности. Человек, который пренебрегает социальными нормами, постоянно демонстрирует девиантное поведение, может вызвать у людей презрение. Если это презрение разделяется большинством группы, то оно становится мощным средством давления на индивида, — последний либо принимает групповые нормы, либо изгоняется из группы. В тех случаях, когда девиантное поведение связано с нарушением юридических или моральных норм или наносит ущерб здоровью самого человека и окружающих его людей, выражение презрения со стороны группы вполне оправдано и может оказаться полезным. Человек, ставший объектом общественного презрения, может почувствовать стыд, а стыд, как мы увидим в главе 15, может быть мотивом к самосовершенствованию.

Негативное значение эмоции презрения очевидно. Презрение является необходимым элементом любых предрассудков, включая расовые. Из трех эмоций, составляющих триаду враждебности (гнев, отвращение, презрение), презрение — самая коварная и самая холодная эмоция. Если в гневе человек «вскипает» и ощущает сильнейший импульс к действию, то презрение порождает холодность и отчужденность, которые могут стать основой хитрости и коварства. Эмоция презрения приводит к деперсонализации объекта презрения, заставляет воспринимать его как нечто «недочеловеческое». Именно в силу этих характеристик презрение часто выступает как мотив к убийству и массовому истреблению людей.

К сожалению, до сих пор солдат в армии воспитывают в духе презрения к противнику. Их учат деперсонализировать врага, добиваясь, чтобы солдат мог с легкостью убивать. Однако подобное обесценивание человеческой жизни может приводить к истреблению гражданского населения — женщин, стариков, детей. Чем, если не презрением, можно объяснить бессмысленное истребление множества невинных, незащищенных людей, которое часто происходит во время военных конфликтов?

В нашем обществе, как и в большинстве других, существующих на Земле, презрение зачастую проявляется в очень коварных формах. Поскольку презрение всегда связано с обесцениванием и деперсонализацией, оно лежит в основе различного рода предубеждений и предрассудков — расовых, классово-социальных, классово-экономических, этнических, религиозных, сексуальных.

История человечества знает немало примеров того, как расовые и этнические предрассудки приводят к угнетению целых народов, к лишению их целого ряда прав и привилегий. Предрассудки белых людей по отношению к людям черной расы стоили последним множества лишений как в личностном, так и в социально-экономическом плане. Отмена рабства в США в 1864 году была лишь началом долгой и трудной борьбы с дискриминацией черного населения.

Порабощению подвергались не только чернокожие африканцы. Египтяне порабощали народ Израиля, греки — египтян, римляне — греков; этот ряд можно про-

должать до бесконечности, победители всегда порабощали побежденных. До сих пор победа означает превосходство, а поражение — подчинение и лишение прав. Победитель с презрением относится к побежденному, побежденный испытывает стыд и унижение.

Однако все имеет свою цену и за все нужно платить. Наполняя свою жизнь презрением, человек расплачивается за него свободой мышления. Презрение и вызванные им предрассудки ограничивают разум, не позволяют воспринимать жизнь во всей ее полноте и богатстве. В свою очередь тот, кто постоянно испытывает на себе презрение, живет с хроническим чувством стыда или в постоянном ожидании его, что приводит к снижению самооценки и чувству собственной неполноценности. Нам неизбежно приходится платить за свои предрассудки, хотя эта расплата происходит незаметно и последствия ее не всегда очевидны. Жертвы предрассудков находятся в еще более тяжелом положении, поскольку постоянно осознают то клеймо неполноценности, которым их отметило общество.

## РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ВРАЖДЕБНОСТЬЮ И АГРЕССИЕЙ

Основная задача этого раздела — показать различия между враждебностью и агрессией и дать несколько более специфичное определение агрессии по сравнению с теми, которые обычно встречаются в научных трудах. Главное отличие одного от другого состоит в том, что враждебность складывается из аффективного опыта (эмоций, чувств) и аффективно-когнитивной ориентации, тогда как агрессия состоит из действий, направленных на причинение вреда.

Враждебность — это комплексная аффективно-когнитивная черта, или ориентация личности. Враждебность складывается из различных эмоций, драйвов и аффективно-когнитивных структур, взаимодействующих друг с другом. Из эмоций в комплексе враждебности самое важное место занимают эмоции гнева, отвращения и презрения. Враждебность также включает в себя драйвы, межаффективные интеракции и, довольно часто, представления и фантазии, связанные с причинением вреда объекту враждебности. Такие образы и фантазии не обязательно содержат в себе реальное намерение причинить объекту вред. Враждебность имеет переживательный и экспрессивный компоненты, но не включает в себя вербальные или физические действия. Эмоции гнева, отвращения и презрения влияют на перцептивные процессы и благоприятствуют возникновению образов и мыслей, созвучных аффекту, в результате чего и возникает враждебность. Поскольку враждебность отражает негативные эмоции (например, посредством гневной экспрессии), она может причинить вред тому, на кого она направлена, но этот вред бывает преимущественно психологическим.

В рамках теории дифференциальных эмоций мы определяем агрессию как враждебное действие или поведение. Агрессия — это физический акт, который иногда может запускаться и поддерживаться эмоциями, входящими в комплекс враждебности; он совершается для того, чтобы причинить ущерб другому человеку (или себе), оскорбить его. Понятие «физический акт» включает в себя как физические, так и вербальные действия. Причиняемый ущерб может быть и психологическим, и

физическим (удар по телу или удар по самолюбию). Точно так же боль, вызванная агрессивным действием, может быть как физической, так и психологической. Агрессия, как правило, мотивируется враждебностью и порожденными ею образами и фантазиями, но она также может оказывать обратное влияние на враждебность, ослабляя или усиливая ее. Таким образом, враждебность рассматривается нами как сложное мотивационное состояние, а агрессия — как детерминируемое этим состоянием поведение.

Концептуальная парадигма, очерченная этими определениями, предполагает, что, несмотря на сходство экспрессии (пантомимической и вокальной), враждебность еще не есть агрессия, поскольку последняя определяется как физическое действие, отдельное от эмоционального процесса. Но аффективная экспрессия может отражать и гнев, и отвращение, и презрение и тем самым может причинить эмоциональный и психологический ущерб. Следовательно, враждебность (выражение аффекта), так же как агрессия, требует регуляции и контроля. Понимание различий между враждебностью (аффекты, когнитивные структуры, выражение аффекта) и агрессией (действия, направленные на причинение вреда) может способствовать выработке более тонких приемов контроля над этими явлениями.

Речевые реакции (например, брань), направленные на другое лицо, занимают промежуточное положение между выражением эмоции и физическим действием. Они представляют собой разновидность моторного акта, но причиняемый ими ущерб является чисто психологическим (как при враждебности). Вербальные атаки — это больше, чем выражение эмоции (если исходить из того, что экспрессия является компонентом эмоции), это скорее следствие эмоции, нежели ее компонент. Следовательно, враждебную вербальную активность правильнее рассматривать как форму агрессии.

### **Аффективные паттерны в ситуациях гнева, отвращения, презрения и враждебности**

Исследования, подобные изучению эмоции печали и аффективной картины депрессии, были проведены и для базовых эмоций гнева, отвращения и презрения, а также феномена враждебности. Полученные с помощью стандартной ШДЭ профили эмоций для ситуаций враждебности, гнева, отвращения и презрения представлены в табл. 12-3. Эти результаты несколько отличаются от аффективных профилей ситуаций печали и депрессии. Если последние существенно отличаются друг от друга и от профилей всех других фундаментальных эмоций, то профили эмоций, полученные для воображаемых ситуаций враждебности и гнева, оказались фактически одинаковыми. Кроме того, за исключением ожидаемого различия показателей ключевой эмоции (той, которая названа в инструкции), профили ситуаций отвращения и презрения по своей форме оказались очень близки профилям враждебности и гнева.

Из четырех профилей самым специфичным является профиль ситуации презрения. Если принять сумму показателей гнева, отвращения и презрения за общий показатель враждебности, мы обнаружим, что он ниже всего в ситуации презрения. Это объясняется главным образом тем, что ситуация презрения вызывает значитель-



Таблица 12-3

**Эмоциональные профили для воображаемых ситуаций враждебности, гнева, отвращения и презрения\***

Эмоция	Ситуация			
	Враждебность (N = 213)	Гнев (N = 30)	Отвращение (N = 33)	Презрение (N = 37)
Гнев	12,46	12,53	10,39	9,86
Презрение	10,28	10,60	9,88	10,49
Отвращение	10,05	10,97	10,70	9,19
Печаль	8,99	9,33	8,97	7,78
Интерес	8,58	8,93	7,79	8,68
Удивление	7,66	7,87	7,09	6,62
Страх	5,62	5,97	5,27	4,89
Вина	5,42	6,33	5,33	5,00
Смущение	4,64	4,57	4,61	4,08
Радость	3,43	3,80	3,70	5,16

\*Показатели взяты из «Шкалы дифференциальных эмоций»; максимальный показатель 15, минимальный — 3.

но меньше гнева, чем ситуации враждебности и гнева, и несколько меньше по сравнению с ситуацией отвращения. Профиль презрения характеризуется и некоторыми другими особенностями. По сравнению с тремя другими профилями он имеет более низкие показатели страдания и страха. Показатели чувства вины и смущения в ситуации презрения также несколько ниже, чем в других ситуациях. Обратная закономерность обнаруживается для показателя радости, который имеет самое высокое значение в ситуации презрения. Если в ситуациях враждебности, гнева и отвращения радость почти не упоминается, то в ситуации презрения ее показатель значительно превосходит минимальное значение, равное 3,00.

Сам собой напрашивается вывод о том, что ситуация презрения с меньшей вероятностью толкает человека к агрессии, чем ситуации гнева и отвращения. Если это заключение верно, презрение — наименее опасная эмоция в триаде враждебности. Однако при внимательном анализе эмоционального профиля ситуации презрения обнаруживаются некоторые факторы, противоречащие такому заключению, а именно: в ситуации презрения по сравнению с тремя другими ситуациями активируется меньше печали, вины и страха, то есть тех эмоций, которые служат ингибиторами агрессии. Кроме того, ситуация презрения в каком-то смысле выгодна и даже приятна: человек, переживающий презрение и выражающий его в поведении, чувствует себя вполне удовлетворительно.

Говоря о гневе, мы часто используем такие метафоры, как «пламя гнева», «накал гнева» и т. п., и они не случайны. У разгневанного человека краснеет лицо; гнев в буквальном смысле «обжигает» человека. Агрессия, к которой часто приводит гнев, скорее всего объясняется высокой интенсивностью эмоционального переживания, высоким уровнем мобилизации энергетических ресурсов индивида. Презрение же, напротив, является самой «холодной» эмоцией в триаде враждебности, но именно потому, что оно сопровождается девальвацией объекта презрения, отчуждением от него, именно в ситуациях презрения велика вероятность совершения «хладнокровной» агрессии.

В табл. 12-4 показано, что драйвы и аффективно-когнитивная ориентация являются частью паттерна враждебности. Как мы и предполагали, в ситуации враждебности значительно повышенными оказались показатели энергии (силы), эголизма и скептицизма, а показатели спокойствия (уравновешенности) и сексуальности были заметно понижены. (В профилях нескольких испытуемых наблюдалось повышение показателя сексуальности; эти испытуемые описывали ситуации, когда они испытывали враждебность к человеку противоположного пола.) Данные, приведенные в табл. 12-4, ясно показывают, что враждебность представляет собой комплекс эмоций, драйвов и аффективно-когнитивной ориентации.

Таблица 12-4

**Аффективный профиль для воображаемой ситуации враждебности\***

Шкала	Значение
Гнев	13,34
Презрение	12,73
Отвращение	11,48
Печаль	8,57
Сила	9,48
Скептицизм	8,27
Эголизм	7,16
Страх	6,04
Общительность	5,14
Вина	5,09
Сексуальность	3,64
Спокойствие	3,66

\*По данным модифицированной ШДЭ (дополнительные шкалы: сила, скептицизм, эголизм, общительность, сексуальность, спокойствие): максимальный показатель — 15, минимальный — 3.

Результаты данного исследования подтвердили наше предположение о том, что враждебные эмоции, повышающие вероятность агрессии, присутствуют в профилях самых разных эмоционально значимых ситуаций. Дальнейший анализ сходства и различий, существующих между эмоциональными профилями различных ситуаций, поможет нам глубже понять те мотивы, которые лежат в основе агрессивного поведения.

Ранговый порядок эмоций в ситуации враждебности одинаков для мужчин и женщин. По сравнению с мужчинами у женщин отмечаются несколько более высокие показатели эмоций гнева, отвращения и презрения, кроме того, они значительно превосходят мужчин по показателям печали и удивления. Высокий показатель печали позволяет предположить, что в ситуации враждебности у женщин активируется одна из тех эмоций, которые служат ингибиторами агрессии.

**РЕЗЮМЕ**

Изучение эмоции отвращения дает нам много ценной информации о некоторых существенных характеристиках человеческих эмоций вообще. Исходная и наиболее очевидная функция отвращения состоит в том, что оно мотивирует отвержение не-

приятных на вкус или потенциально опасных веществ. Само мимическое выражение отвращения в своей прототипической форме выступает как инструментальная реакция отказа, так как проявляется в выведении неприятных на вкус объектов из полости рта.

Выражение отвращения опосредуется самой древней в филогенетическом плане частью центральной нервной системы — стволом мозга. Оно наблюдается даже у людей, страдающих дисфункцией больших полушарий мозга. Экспериментальные данные о нейрофизиологических механизмах, лежащих в основе мимического выражения отвращения, подтверждают нашу гипотезу о врожденном и универсальном характере базовой эмоциональной экспрессии. Они также подтверждают наше предположение о том, что эмоции являются результатом нейрохимических процессов и не зависят от степени развития когнитивных структур. Разумеется, по мере взросления мы научаемся испытывать отвращение к самым разнообразным объектам, включая идеи и даже собственное «Я».

В одной из теорий отвращение рассматривается исключительно как «пищевая» эмоция, которая может быть активирована только представлением о зараженности или ядовитости пищи. Такой подход жестко связывает переживание отвращения с когнитивными способностями (способностью понять саму идею «зараженности»), которые развиваются у индивида не раньше семилетнего возраста. Несмотря на свою ограниченность, этот подход дает нам фундамент для понимания эмоционально-когнитивных взаимоотношений и усвоенных эмоциональных реакций.

Эмоция презрения связана с чувством превосходства. Трудно говорить о достоинствах или о позитивном значении данной эмоции. Мы можем лишь предполагать, что в эволюционной перспективе презрение выступало своеобразным средством подготовки индивида или группы к встрече с опасным противником. Даже в наше время солдатам в армии внушают презрение к потенциальному врагу, сознательно дегуманизируя его образ, — вероятно, для того чтобы солдаты, преисполнившись чувства собственного превосходства, проявляли больше храбрости в бою и с легкостью уничтожали врага. Возможно, презрение является адекватным чувством тогда, когда оно направлено против таких уродливых социальных явлений, как опустошение природных запасов, загрязнение окружающей среды, угнетение, дискриминация, преступность.

Негативные аспекты эмоции презрения достаточно очевидны. Все предрассудки и так называемые «хладнокровные» убийства вызваны презрением.

Ситуации, активирующие гнев, зачастую одновременно активируют эмоции отвращения и презрения. Комбинацию этих трех эмоций можно рассматривать как триаду враждебности. Однако враждебность необходимо отличать от агрессивного поведения. Враждебные чувства повышают вероятность агрессии, но не обязательно приводят к ней. Человек, испытывающий враждебные чувства, может и не проявлять агрессии. И наоборот, можно вести себя агрессивно, не испытывая враждебности.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Ekman P., Friesen W. V. A new pan-cultural facial expression of emotion...— Motivation and Emotion, 1986, 10, 159–168.*

Полученные в кросс-культурных исследованиях свидетельства универсальности гримасы презрения.

*Fallon A. E., Rozin P., Pliner P.* The child's conception of food: The development of food rejection with special reference to disgust and contamination sensitivity. — *Child Development*, 1984, 55, 566–575.

Исследуется возникновение отвращения в его связи с отвержением пищи и с понятием «грязь».

*Izard C. E., Haynes O. M.* On the form and universality of the contempt expression: A challenge to Ekman and Friesen's claim of discovery. — *Motivation and Emotion*, 1988, 12(1), 1–16.

Свидетельства множественности способов передачи презрения мимикой в разных культурах.

*Rosenstein D., Oster H.* Differential facial responses to four basic tastes in newborns. — *Child Development*, 1988, 59(6), 1555–1568.

Объективный анализ мимики новорожденных (в том числе мимики презрения) в ответ на четыре основных вкуса.

*Rozin P., Fallon A. E.* A perspective on disgust. — *Psychological Review*, 1987, 94(1), 23–41.

Изложена теория возникновения отвращения (определяемого как эмоция, связанная с чувством вкуса). Рассмотрена роль понятия «грязь» при отвержении пищи и при отвращении. Предложена модель, объясняющая ответные реакции для приобретенных эмоций, а также развитие аффективно-когнитивных структур (взаимосвязь эмоций и сознания).

*Steiner J. E.* The human gustofacial response. — In: *J. F. Bosma (Ed.)*. Fourth symposium on oral sensation and perception. — Rockville, MD, U.S. Department of Health, Education and Welfare 1973.

Показано, что ответственные за выражение отвращения области нервной системы расположены в эволюционно очень древних подкорковых областях головного мозга. Приведены наблюдения за младенцами, рожденными с патологиями коры головного мозга.

# СТРАХ И ТРЕВОГА

Страх — это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом. Несколько лет тому назад Изард (Izard, 1971) провел исследование, в котором изучалось отношение представителей разных стран (США, Англии, Германии, Швеции, Франции, Греции и Японии) к различным эмоциям. Ответы мужчин и женщин, представлявших эти семь стран, анализировались отдельно. Большинство опрошенных в ответ на вопрос «Какой эмоции вы больше всего боитесь?» назвали эмоцию страха. Возможно, именно потому, что эмоция страха сама по себе вызывает ужас, она переживается нами достаточно редко. Опрошенные нами люди сообщали о переживаниях печали, гнева, отвращения, презрения и даже стыда гораздо чаще, чем о переживании страха.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРАХА

И все же страх — реальная часть нашей жизни. Человек может переживать страх в самых разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту. Они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлено его спокойствие или безопасность. Джейн пережила страх, смешанный с гневом и другими эмоциями, в возрасте 16 лет при разводе родителей.

Наверное, самое большое возмущение и обиду у меня вызывало то, что родители теперь почти не замечали меня. Особенно отец. Он как будто забыл о том, что у меня есть уши, что я слышу все те разговоры, которые явно не предназначались для меня, что они заставляют меня страдать, пугают меня. Я боялась, не зная, чего мне ждать. Неужели развод? Всякий раз, когда я думала об этом, я готова была разреваться. Мне казалось, будто рушится вся моя жизнь, что в случае развода родителей я просто потеряю их.

В следующем отрывке из рассказа Джейн содержится описание одной из самых распространенных причин страха. Этой причиной является неуверенность. Семья,

взраставшая Джейн, рушилась прямо на ее глазах. Джейн казалось, что она теряет корни, и это порождало у нее чувство утраты контроля над ситуацией — одно из тех чувств, которым характеризуется переживание страха.

Я уехала из Нью-Джерси в Делавэрский университет, понимая, что мне, возможно, не суждено вернуться в родной дом. Мать сказала, что в сентябре они с моей сестрой, возможно, переедут на другую квартиру. Я старалась не думать об этом, потому что это было невыносимо — знать, что мой родной дом, дом, в котором я выросла, станет чужим, что в нем будут жить другие люди. Из всех эмоций, которые я переживала тогда, самой сильной, наверное, была эмоция страха. Я испытывала чувство неуверенности в завтрашнем дне. Мне казалось, что жизнь обходится со мной слишком жестоко, я не знала, что ждет меня в ближайшие четыре года и где теперь будет мой дом.

Джейн лишилась чувства безопасности и уверенности в завтрашнем дне, ей казалось, что она утратила контроль над своей жизнью. Чувство неуверенности является одной из базовых причин страха, ибо оно переживается человеком как угроза.

Интенсивное переживание страха запоминается надолго. Наверное, вам несложно будет назвать случаи из детства, когда вы бывали чем-то сильно напуганы — скорее всего, вы помните их так ярко, словно это случилось вчера. Обстановка и предметы, связанные с тем детским переживанием страха, возможно, до сих пор эмоционально значимы для вас. Люди, страдающие фобиями, лучше других знают, какой сильный страх могут вызывать у человека определенные предметы, события или ситуации и как трудно избавиться от этого страха, даже если он совершенно обоснователен. Проблема контроля над эмоцией страха, особенно в случае фобий, до сих пор остается нерешенной в науке о человеческом поведении.

Победа над фобией зачастую невозможна без помощи квалифицированного профессионала — психолога или психиатра. Однако каждый способен освоить несложные приемы, с помощью которых можно научиться управлять своим страхом, и мы поговорим о них позже.

## Определение страха

Страх нельзя отождествлять с тревогой. Страх — это совершенно определенная, специфичная эмоция, заслуживающая выделения в отдельную категорию. Рассмотрение страха как специфичной эмоции позволяет отделить его от феномена тревоги. Тревога — это комбинация, или паттерн эмоций, и эмоция страха — лишь одна из них.

Рассмотрение страха как отдельной эмоции, отличной от феномена тревоги, позволит нам проанализировать специфическое влияние страха на когнитивные процессы и поведенческие акты, а также особенности его взаимодействия с другими эмоциями. Сформулируем краткое рабочее определение: страх складывается из определенных и вполне специфичных физиологических изменений, экспрессивного поведения и специфического переживания, проистекающего из ожидания угрозы или опасности. У маленьких детей, так же как и у животных, ощущение угрозы или опасности сопряжено с физическим дискомфортом, с неблагополучием физического «Я»; страх, которым они реагируют на угрозу, это боязнь физического повреждения.

Наше, на первый взгляд, холодное определение страха ни в коем случае не означает, что мы недооцениваем силу этой эмоции. Субъективное переживание страха

ужасно, и что странно — оно может заставить человека оцепенеть на месте, тем самым приводя его в абсолютно беспомощное состояние, или, наоборот, может заставить его броситься наутек, прочь от опасности.

По мере взросления человека меняется характер объектов, вызывающих страх. Потенциальная возможность физического повреждения для большинства из нас не представляет собой угрозы, хотя бы в силу ее редкости. Гораздо чаще нас страшит то, что может уязвить нашу гордость и снизить самооценку. Мы боимся неудач и психологических потерь, которые могут произвести в душе каждого из нас настоящий переворот.

## **ПРИЧИНЫ СТРАХА**

В качестве причин страха Томкинс (Tomkins, 1963) называет драйвы, эмоции и когнитивные процессы. Некоторые исследователи (Bowlby, 1973) рассматривают развитие эмоции страха как функцию качества привязанности ребенка к матери. Другие исследователи, говоря о причинах страха, выделяют специфические события и ситуации.

### **Драйвы и гомеостатические процессы как активаторы страха**

По сравнению с эмоциями и когнитивными процессами, драйвы и процессы, обеспечивающие гомеостаз организма, составляют наименее значимый класс активаторов страха. Драйв приобретает психологическое значение тогда, когда его интенсивность достигает критического уровня, когда он сигнализирует человеку об остром физиологическом дефиците. В этих случаях драйв активирует эмоцию, и такой эмоцией может быть страх. Томкинс приводит следующий пример:

Когда потребность в кислороде становится настолько критической, что активирует драйв, она в то же самое время активирует и аффект, и этим аффектом, как правило, является массированная реакция страха. Если препятствия, стоящие на пути удовлетворения потребности, не будут немедленно устранены, реакция страха перерастет в панику. Потребность в кислороде — одна из жизненно важных потребностей живого организма, и мощный аффект, сопровождающий ощущение удушья, гарантирует немедленную концентрацию внимания на удовлетворении потребности, и потому является одним из важнейших факторов безопасности (Tomkins, 1962, p. 46).

### **Эмоции как активаторы страха**

Любая эмоция может активировать страх по принципу эмоционального заражения, о котором говорилось в главе 5. По мнению Томкинса, реакции испуга и возбуждения в силу сходства их нейрофизиологических механизмов с механизмами, лежащими в основе эмоции страха, часто являются активаторами последнего. Он полагает, что базовая взаимосвязь между эмоциями интереса, удивления и страха обусловлена сходством их нейрофизиологических механизмов. Томкинс считает,

что «внезапное и полное освобождение от длительного и интенсивного страха активирует радость, тогда как частичное освобождение от страха вызывает возбуждение» (Tomkins, 1962, p. 290). Обратную связь между страхом и возбуждением мы наблюдаем, когда эмоция интереса—возбуждения перерастает в страх. Косвенное подтверждение тесной взаимосвязи между страхом и возбуждением можно найти в исследовании Балл (Bull, 1951), посвященном гипнотически внушенному страху. Она пишет о том, что испытуемые, переживая внушенный страх, одновременно стремились исследовать объект страха и избежать его. Балл рассматривает этот конфликт как доказательство двойственной природы страха. Теория дифференциальных эмоций интерпретирует подобный поведенческий конфликт как результат колебания между эмоцией страха (мотивирующей реакцию избегания) и эмоцией интереса (мотивирующей исследовательскую активность).

Специфические взаимосвязи между возбуждением и страхом или удивлением и страхом могут быть результатом научения. В процессе научения человека и приобретения им эмоционального опыта активаторами страха могут становиться любые эмоции. Кроме того, страх сам для себя является активатором. Переживая страх и выражая его в поведении, человек получает обратную связь от собственной эмоциональной экспрессии, и это может усиливать его страх. В этом смысле само по себе переживание страха пугает человека.

### Когнитивные процессы

Страх (как и любая другая эмоция) может быть результатом когнитивной оценки ситуации как потенциально опасной; Томкинс называет такую причину когнитивно сконструированной. Действительно, когнитивные процессы составляют самый обширный, самый распространенный класс активаторов страха. Так, например, страх может быть вызван воспоминанием об определенном объекте, мысленным образом объекта или антиципацией определенной ситуации. К сожалению, эти когнитивные процессы довольно часто отражают не реальную угрозу, а вымышленную, в результате чего человек начинает бояться ситуаций, не представляющих реальной угрозы, или слишком многих ситуаций, или жизни вообще. Воспоминание о пережитом страхе или ожидание страха само по себе может быть активатором страха. Если человек ошибочно воспринимает другого человека как источник угрозы, он может испытывать страх не только при реальной встрече с ним, но и когда думает о нем или ожидает его увидеть. Таким образом, человек, предмет или ситуация могут стать источником страха в результате: а) формирования гипотез (воображаемых источников вреда), б) ожидания вреда, в) непосредственного столкновения со сконструированным (воображаемым) объектом страха (Tomkins, 1963, p. 66).

### ЕСТЕСТВЕННЫЕ АКТИВАТОРЫ СТРАХА

Как и в случае с другими эмоциями, попытка жесткой классификации активаторов страха, отнесения их к двум противоположным категориям (врожденные и приобретенные), представляется мне не слишком продуктивной. Однако для каждой



базовой эмоции, по-видимому, существуют такие активаторы, корни которых глубоко уходят в наше эволюционно-биологическое наследие. Но этот факт не должен быть источником тревоги или пессимизма: даже наша биологическая предрасположенность испытывать страх перед теми или иными событиями может претерпеть изменения в процессе научения и обретения опыта.

Вместо того чтобы делить активаторы страха на естественные и приобретенные, было бы разумнее поразмышлять о роли биологии и опыта в активации страха. Психиатр Джон Боулби (Bowlby, 1969) говорит о том, что определенные объекты, события и ситуации имеют тенденцию пробуждать страх, то есть являются «естественными сигналами» опасности. В своем подходе и терминологии он отталкивался от исследований биологов и этологов, изучавших поведение животных в их естественных условиях обитания. В качестве естественных сигналов опасности Боулби называет только четыре фактора, а именно: боль, одиночество, внезапное изменение стимуляции и стремительное приближение объекта. Эти факторы не обязательно являются врожденными, внутренними активаторами страха, но мы, по-видимому, биологически предрасположены реагировать на них страхом. Несмотря на свою малочисленность, естественные сигналы опасности лежат в основе многих производных и культуральных активаторов страха.

### Боль и антиципация боли

Боль, первый и важнейший из естественных активаторов страха, воистину хороший учитель. Страх, вызванный *ожиданием боли*, чрезвычайно ускоряет процесс научения. Любой объект, событие или ситуация, связанные с переживанием боли, могут стать условными стимулами, повторная встреча с которыми напоминает индивиду о прошлой ошибке и о переживании боли. Что именно вызывают эти условные стимулы, до сих пор остается предметом дискуссий. Долгое время психологи считали, что животное избегает повторения ситуации, некогда вызвавшей у него боль, потому что данная ситуация является для него условным сигналом страха, который, в свою очередь, и заставляет животное избегать повторения ситуации. Однако, по мере того как животные научаются избегать опасных ситуаций, сама способность к избеганию исключает или заметно снижает их страх. Многочисленные эксперименты показывают, что при многократном предъявлении опасного стимула животные успешно избегают его, не выказывая признаков страха.

Эта способность к «изживанию» страха играет чрезвычайно адаптивную роль как в жизни животных, так и в жизни человека, она подтверждает тезис о том, что боль является хорошим учителем. Мы научаемся избегать потенциально болезненных ситуаций без всяких негативных последствий для себя, порой даже не испытывая страха перед болью. По-видимому, ожидание боли вызывает у индивида страх только тогда, когда он не уверен в том, что сумеет избежать опасности. Приняв этот постулат, мы можем задаться вопросом: что же на самом деле происходит внутри нас, чем мотивированы те наши действия, которые направлены на избегание опасных ситуаций и которые мы совершаем практически ежедневно?

Рассмотрим ситуацию, когда человеку нужно перейти оживленный перекресток, не оборудованный светофорами. В этом случае существует потенциальная опасность

оказаться под колесами автомобиля, но несмотря на это, большинство людей не испытывают особого страха, перебираясь через дорогу. Однако для большинства из нас (хотя бы мы никогда не попадали под машину) неожиданное приближение мчащегося на полной скорости автомобиля является приобретенным сигналом опасности.

Для того чтобы научиться испытывать страх в определенной ситуации, совсем не обязательно испытать боль. На самом деле многие из людей, страдающих фобиями, не смогут назвать вам ни одного случая, когда бы объект их страха причинил им вред. Впрочем, вполне возможно, что они, некогда все же испытав боль, связанную с предметом своей фобии, просто забыли о ней, но об этом мы поговорим позже. В любом случае, за многими из наших страхов и фобий не стоит никакого конкретного негативного опыта.

Одни люди боятся змей, хотя, мало того, что никогда не были укушены змеей, но вообще никогда не сталкивались с ними в естественной обстановке. Другие боятся летать на самолете, хотя никогда не попадали в авиакатастрофу. Таким образом, наши страхи и фобии возрастают не только на почве реальных переживаний боли, они могут оказаться плодом чистой фантазии.

Вернемся, однако, к приведенному выше примеру с оживленным перекрестком. Маленький ребенок, который только учится правилам дорожного движения и постоянно слышит предостережения родителей и воспитателей, может испытывать страх в этой ситуации. Но старшие дети, так же как подростки и взрослые, безбоязненно переходят через дорогу, и это объясняется тем, что они приобрели опыт успешного избегания опасности. Навык избегания выступает как один из способов регуляции страха и защиты от потенциальной угрозы. Возможно, что на особо оживленных перекрестках вы испытываете небольшой страх, и это еще раз напоминает нам о том, что страх, как и любая другая эмоция, не несет в себе абсолютистских черт, не становится знанием «либо—либо». Страх может быть настолько слабым, что будет переживаться вами лишь как смутное предчувствие опасности, и наоборот, он может быть настолько интенсивным, что вас охватит ужас. В детстве, когда вы только учились переходить через дорогу, ваше поведение было мотивировано скорее предчувствием страха, нежели предчувствием боли. Это предчувствие страха может присутствовать и у взрослого человека, помогая ему успешно избегать опасностей на трудной стезе пешехода. Однако большинство из нас, по-видимому, достигает такого уровня развития навыка, что необходимость перейти через дорогу не вызывает даже предчувствия страха; мы безбоязненно перебегаем через дорогу, повинуясь неожиданно вспыхнувшему интересу к какому-то объекту на противоположной стороне улицы.

Анализ этого примера показывает нам, в какой последовательности развивается мотивация нашего поведения по мере совершенствования навыков избегания опасности, и эта последовательность такова: предчувствие боли, предчувствие страха, интерес. При определенных условиях, например, если человек, переходя через дорогу, недооценивает скорость приближающегося автомобиля, его интерес может смениться предчувствием страха, которое в свою очередь может вызвать предчувствие боли и развернутую эмоцию страха, которая обратит его в бегство. Благодаря этой мотивационной иерархии мы сохраняем бдительность, необходимую для успешного избегания опасности. Наши визуальные и моторные навыки так точны именно потому, что эмоция интереса с легкостью перерождается в эмоцию страха.

## Одиночество

Другим естественным активатором страха является одиночество. Зачастую, оставаясь в одиночестве, человек ощущает угрозу своей безопасности, но стоит ему оказаться среди людей, как страх отступает. Старая пословица гласит: «На миру и смерть красна». Как всякое обобщение, эта народная мудрость применима далеко не всегда, но мысль, заключенная в ней, безусловно, заслуживает внимания.

Ребенок, самостоятельно переходящий через дорогу, имеет больше шансов попасть под машину, чем тот, который переходит через дорогу вместе со взрослым. Боулби проанализировал статистику дорожно-транспортных происшествий, жертвами которых стали дети, в одном из районов Лондона. Из пострадавших детей 44 % в момент дорожно-транспортного происшествия находились на дороге одни, 34 % — со сверстниками.

В определенных ситуациях для взрослого одиночество также может стать фактором риска. Очевидно, что, отправляясь в одиночку в кругосветное плавание, в горы или в пещеры, человек подвергает себя большой опасности. Разумеется, эти ситуации не очень типичны, но, скажем, ночные прогулки по городу также могут таить в себе много опасностей.

## Внезапное изменение стимуляции

Действенность фактора внезапного изменения стимуляции как активатора страха исследована недостаточно, но одна из разновидностей этого условия изучалась еще на заре развития бихевиоризма. Уотсон и Рэйноу (Watson, Raynor, 1920), пытаясь выявить врожденные эмоции, провели ряд экспериментов на младенцах. Результаты этих экспериментов привели Уотсона к заключению, что эмоция страха может быть вызвана внезапной потерей опоры. Возможно, в данном случае Уотсон наблюдал не столько эмоцию страха, сколько реакцию испуга.

В экспериментах младенцы часто отвечают негативной эмоциональной реакцией на перемещение из рук матери в руки экспериментатора. Даже такого рода изменение стимуляции способно вызвать у маленького ребенка физический дискомфорт или негативную эмоцию, но это не обязательно эмоция страха. По-видимому, для того чтобы рассматривать внезапное изменение стимуляции в качестве естественного сигнала опасности, следует определить данный примерно так: внезапные изменения стимуляции, к которым индивид не в состоянии приспособиться, могут служить для него сигналом опасности и вызывать эмоцию страха.

## Внезапное приближение

К естественным активаторам страха Боулби относит внезапное приближение. Мы не располагаем достаточными данными, которые позволяли бы нам с уверенностью поддержать его точку зрения. Реакция избегания, которую демонстрировали новорожденные дети в ответ на внезапное приближение крупного объекта, была

интерпретирована Бауэром (Bower, 1971) как реакция страха. Однако Бауэр не имел в своем распоряжении системы объективного кодирования эмоционально-экспрессивных реакций, которой сейчас располагаем мы. Критерии, на основании которых он интерпретировал наблюдаемые им реакции как проявления страха, не отвечают современным стандартам. Так, например, если ребенок отворачивал голову и плакал, Бауэр делал вывод о наличии страха. Хотя заключение Бауэра не совсем безосновательно, следует иметь в виду, что отворачивание головы и плач могут также свидетельствовать о физическом дискомфорте или служить проявлениями базовой защитной реакции.

Результаты некоторых исследований позволяют предположить, что внезапное приближение объекта может являться естественным активатором гнева. Много лет тому назад психиатр Рене Шпитц заметил, что восьмимесячные младенцы иногда реагируют на приближение незнакомого человека реакцией страха или тревоги. На протяжении многих лет в большинстве учебников и научных журналов фигурировал вывод о том, что в восьмимесячном возрасте все дети вдруг начинают обнаруживать тревогу при приближении незнакомца. Потребовалось несколько лет систематических исследований, прежде чем ученые смогли с уверенностью заявить, что приближение незнакомца не обязательно вызывает у младенцев страх, что дети могут обнаруживать при этом и интерес, и радость, и гнев. Лишь при определенных условиях они реагируют на приближение незнакомого человека страхом. Важными факторами страха в данной ситуации являются внешность незнакомца и скорость, с которой он приближается к ребенку. Обнаружено, что у младенца скорее вызовет страх стремительное приближение крупного мужчины, чем приближение ребенка. Таким образом, стремительное приближение объекта при определенных условиях может служить, по крайней мере для младенцев, естественным сигналом опасности (Lewis, Rosenblum, 1978).

## Необычность

Необычность как фактор страха следует рассматривать в дополнение к перечню естественных сигналов опасности Боулби. Данный фактор можно отнести к той категории стимулов, о которых некоторые психологи говорят в терминах гипотезы несоответствия (Bronson, 1972; Kagan, Kearsley, Zelazo, 1978). В общем виде эта гипотеза постулирует, что любой стимул, достаточно отличный от привычных стимулов, может активировать эмоцию, причем степень несоответствия этого стимула привычным стимулам, по мнению некоторых психологов, влияет на тип и интенсивность активируемой эмоции. Хотя в рамках данной гипотезы невозможно объяснить, почему тот или иной «несоответствующий» стимул активирует конкретную эмоцию, она тем не менее имеет некоторую объяснительную силу. Очевидно, что стимул умеренной степени несоответствия может активировать эмоцию интереса, тогда как несообразно измененный стимул может активировать страх.

Когда незнакомый стимул характеризуется высокой степенью несоответствия, то есть его качество и интенсивность не соответствуют прошлому опыту индивида, вероятность активации страха значительно возрастает. Вы, наверное, уже задаетесь вопросом — в чем разница между понятиями «необычность» и «несоответствие»?

В данном контексте, говоря о «необычности» стимула, мы имеем в виду, что стимул не только отличен от знакомых индивиду, но и представляется ему в некотором роде «странным», «непонятным». Именно в силу своей странности и непонятности он чужероден индивиду и воспринимается им как источник угрозы. Так, например, шимпанзе с головой нормальных размеров, но необычно маленьким и в то же время функционирующим телом воспринимается другими особями как чрезвычайно странный объект. По данным экспериментов Хебба, один вид головы шимпанзе без тела также вызывает у других обезьян сильнейший страх.

Результаты экспериментов с детьми согласуются с наблюдениями Хебба (Schwartz, Izard, Ansal, 1985). Исследователи предъявляли детям объемные маски искаженных человеческих лиц, это были точные копии тех масок, которые использовал в своем исследовании Каган (Kagan et al., 1978). В лаборатории был устроен небольшой «театр». Ребенка усаживали на расстоянии четырех футов от импровизированной сцены в отгороженную с трех сторон кабинку, так что он мог видеть только сцену; затем открывался занавес, и перед ребенком возникала либо маска нормального человеческого лица, либо маска одноглазого уродца, которая приближалась к нему либо постепенно, либо стремительно.

Дети по-разному реагировали на предъявляемые им маски. Одни выказывали сильнейший интерес, другие протестовали и выказывали гнев, третьи реагировали развернутым мимическим выражением страха. Страх проявили около 20 % 7-месячных детей и около 35 % детей в возрасте 14 месяцев. Анализ результатов исследования показал, что скорость приближения маски и степень ее «необычности» не оказывали существенного влияния на реакцию ребенка. Эмоциональные реакции конкретного ребенка при разных условиях и разных типах масок были практически одинаковы. Исследователи пришли к выводу, что человеческая маска размером с нормальную человеческую голову, помещенная на белую квадратную панель (12 × 12 дюймов), является для младенцев столь же несоответствующим и необычным объектом, каким для особей шимпанзе в экспериментах Хебба являлась голова шимпанзе без тела. Таким образом, несмотря на невозможность точного определения понятия «необычность» или «странность», фактор необычности, по-видимому, можно считать одним из естественных сигналов опасности.

## Высота

Высота как активатор страха также может рассматриваться в качестве естественного сигнала опасности. При определенных условиях и на определенном этапе индивидуального развития дети начинают бояться высоты. Изучение реакции младенцев на высоту проводили с помощью специального сооружения, называемого «ложным провалом». Оно представляет собой большой стол со стеклянной поверхностью, к нижней стороне которой прикрепляется клетчатая скатерть, причем на одной половине стола скатерть прикрепляется непосредственно к стеклу, а на другой она размещается двумя футами ниже. В середине стола устанавливается прочная непрозрачная доска, на которую усаживают ребенка. Таким образом, ребенок, глядя в одну сторону, видит стол, покрытый скатертью, а глядя в другую — имитированный обрыв.

Для изучения реакций младенцев на ложный провал Кэмпос и соавт. (Campos et al., 1978) применяли следующие процедуры. Первая заключалась в том, что ребенка усаживали на доску в середине стола, а затем всевозможными способами заманивали на ту сторону стола, где был ложный провал. В другом случае ребенка осторожно помещали либо на «мелкую» половину стола, либо на «глубокую» (техника непосредственного помещения)

Кэмпос обнаружил, что очень маленькие дети (6 месяцев и меньше) не выказывают видимых признаков страха, когда их помещают на «глубокую» половину стола. Некоторые ученые объясняют это тем, что в этом возрасте у детей еще не сформировано восприятие глубины и поэтому они не способны к восприятию связанной с ней опасности. Однако Кэмпос, используя технику непосредственного помещения, показал, что даже в этом возрасте дети способны воспринимать разницу между «мелкой» и «глубокой» половинами стола. Он пришел к этому выводу, измеряя у маленьких испытуемых частоту сердечных сокращений. Когда младенцы находились на «мелкой» половине стола, частота сердечных сокращений была у них ниже, чем на «глубокой» половине. По данным Лэси (Lasey, 1967), снижение частоты сердечных сокращений характерно для процесса ориентировки и связано с восприятием и обработкой новой информации. Как уже говорилось, эмоция интереса первоначально сопровождается снижением частоты сердечных сокращений. Следовательно, мы имеем основания предполагать, что дети, находясь на «мелкой» половине стола, испытывали интерес и воспринимали и обрабатывали информацию, поступающую от зрительных рецепторов.

Когда младенцев переносили на «глубокую» половину, частота сердечных сокращений у них резко возрастала, и это свидетельствовало о том, что младенцы отличали одну половину стола от другой, а единственное видимое различие между ними, даже для взрослого человека, заключалось в расстоянии от поверхности стола до клетчатой скатерти. Результаты эксперимента Кэмпоса косвенно указывают на то, что 6–7-месячные дети способны к восприятию глубины.

Вскоре другими исследователями была разработана новая процедура эксперимента, которая позволяла непосредственно оценить способность младенцев к восприятию глубины (Fox, Aslin, Shea, Dumais, 1980). Младенцу предъявляли двухмерный и трехмерный образцы стимульного материала, они были абсолютно идентичны за исключением одного дополнительного измерения, соответствующего параметру глубины. Фокс и соавт. показали, что уже в 4-месячном возрасте младенцы имеют хотя бы рудиментарное восприятие глубины. Таким образом, изменение частоты сердечных сокращений, отмеченное у младенцев в эксперименте Кэмпоса, и перцептивная дискриминация двух- и трехмерных стимулов, зарегистрированная в эксперименте Фокса, прямо и косвенно свидетельствуют о том, что 4-месячные дети способны к восприятию глубины.

Тот факт, что дети в возрасте от четырех до семи месяцев не обнаруживали страха перед «ложным провалом», объясняется не отсутствием у них способности к восприятию глубины, а другими факторами. Проведя серию оригинальных экспериментов, Кэмпос и соавт. показали, что фактор возникновения страха перед «ложным провалом» складывается из двух составляющих — способности к восприятию глубины и способности к передвижению (на основе как минимум трехнедельного опыта ползания). Вполне возможно, что есть и другие факторы, однако Кэмпосу не удалось

выявить их. На сегодняшний день известно лишь, что, несмотря на то что дети начинают ползать в разном возрасте (от семи до одиннадцати месяцев), они обнаруживают страх перед ложным провалом только после трехнедельного опыта ползания.

### **КУЛЬТУРАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ: РОЛЬ НАУЧЕНИЯ И ОПЫТА**

Мы уже рассматривали один из способов научения страху — простое обусловливание (или ассоциативное научение). В этом случае эмоция страха связывается с каким-то нейтральным стимулом: со временем этот нейтральный стимул начинает активировать страх в отсутствии исходного (безусловного) стимула. Стимулы, ассоциированные, например, с болью, становятся условными и начинают самостоятельно сигнализировать об опасности и активировать страх. Суть обусловливания заключается в том, что индивид подвергается воздействию некоего безусловного стимула (например, боли) в присутствии стимула, который должен стать условным. Однако возникновение многих человеческих страхов не всегда укладывается в жесткую логику процесса обусловливания. Многие страдающие фобиями люди не могут связать свою проблему с каким-либо травматическим переживанием или безусловным стимулом, который в прошлом вызвал у них боль или страдание. Но об этом мы поговорим позже.

Многие наши страхи являются результатом особой формы научения, которую можно было бы назвать «социальным заимствованием». В определенных обстоятельствах эта форма научения может быть чрезвычайно эффективной. Так, когда маленький ребенок наблюдает реакцию страха у отца, то вероятность того, что он начнет бояться того же объекта, который испугал отца, очень велика.

Минека, Дэвидсон, Кук и Кэйр (Mineka, Davidson, Cook, Keir, 1984) изучали роль социального заимствования в развитии страхов у макак резусов. Некоторые из наблюдаемых ими обезьян выросли в естественных условиях и попали в лабораторию только в возрасте четырех-шести лет. У этих обезьян большой страх вызывали змеи и любые объекты змееподобной формы. Обезьяны, родившиеся и выращенные в лаборатории, то есть не имевшие опыта жизни на воле, не боялись змей.

Удивительно — прошло по меньшей мере 24 года с тех пор, как первые из лабораторных макак были завезены из Индии, однако они до сих пор обнаруживали страх перед змеями! Воистину, страх — хороший учитель. Переживания, связанные со страхом, навсегда запечатлеваются в нашем сознании.

В исследовании Минеки обезьяны, выросшие на воле и обнаруживавшие страх перед змеями, стали для лабораторных обезьян своего рода образцами для подражания: наблюдая за ними, обезьяны очень быстро научались бояться змей. В качестве стимульного материала экспериментаторы использовали живого удава, чучело змеи, игрушечную резиновую змею, черный электрический шнур и четыре нейтральных предмета, таких, например, как деревянный брусок. В клетку подавался прозрачный плексигласовый ящик, который перемещался по направлению к животным. В дальнем конце ящика на планке лежала какая-нибудь пища; чтобы завладеть ею, обезьяне достаточно было протянуть руку. При этом на дне ящика находился один

из стимульных объектов — живая змея, змееподобный предмет или нейтральный предмет. Когда в ящике была змея, дикие обезьяны демонстрировали реакции, которые Минека интерпретировала как проявления страха. В отсутствие своих диких собратьев лабораторные обезьяны не выказывали никаких признаков страха; их реакции на змею, змееподобные и нейтральные объекты были совершенно одинаковыми. Однако, когда лабораторным обезьянам предоставлялась возможность наблюдать реакцию диких обезьян, они быстро и надолго научались испытывать страх перед змеями и змееподобными объектами. По наблюдениям Минеки, «заимствование» реакции страха происходило независимо от факта наличия детско-родительских отношений между «подражателем» и «образцом». Любопытно, однако, что в тех случаях, когда «подражатель» был детенышем «образца», заимствование происходило несколько быстрее, а реакция страха была несколько интенсивнее.

Эти захватывающие эксперименты по изучению социального заимствования дают нам много интересной и полезной информации. Они ясно показали, что для усвоения страха не обязательно иметь опыт непосредственного столкновения с опасным стимулом. Кроме того, они продемонстрировали, какую мощную роль в процессе научения играет эмоциональная экспрессия. Обезьяны-«подражатели» не имели непосредственных контактов с обезьянами-«образцами», ни разу за время проведения эксперимента «образец» не притронулся к «подражателю». Всю информацию «подражатели» черпали только из экспрессивного поведения других обезьян, которое ясно сигнализировало им об опасности. Складывается впечатление, что для обезьян-«подражателей» исходным стимулом был сигнал об опасности, а змея выступала лишь как условный раздражитель. Результаты исследования Минеки позволяют предполагать, что происхождение очень многих наших страхов объясняется феноменом социального заимствования.

Предположение о том, что выражение страха, демонстрируемое обезьяной-«образцом», являлось для «подражателя» препотентным, или биологически запрограммированным, стимулом страха, подтверждается результатами других исследований, изучавших роль эмоциональной экспрессии в процессе обусловливания. Оуман и Димберг (Ohman, Dimberg, 1978), а также Опп и Ланцетта (Opp, Lanzetta, 1980) показали, что процесс обусловливания происходит быстрее тогда, когда испытуемый, подвергающийся воздействию электрического разряда (безусловный стимул), видит испуганные человеческие лица, нежели тогда, когда он видит радостные лица. Даже при отсутствии подкрепления вид испуганного человеческого лица усиливает эмоциональную реакцию испытуемого на другой условный стимул. Точно так же предъявление испытуемому испуганного лица в процессе угасания условной связи способно значительно замедлить этот процесс. Ланцетта и Опп (Lanzetta, Opp, 1986), вырабатывая у своих испытуемых условную реакцию страха, в качестве безусловного стимула использовали удар электрического тока, а в качестве условного — лица, выражавшие радость или страх. Они обнаружили, что даже после отсоединения электродов, когда уже не было реальных оснований для страха, у испытуемых, которым предъявлялись испуганные выражения лиц, отмечался более высокий уровень активации вегетативной нервной системы (более высокий уровень кожно-гальванической реакции), чем у тех испытуемых, которые видели радостные лица. Результаты этих двух исследований подтверждают предположение о том, что выражение страха является препотентным, или биологически запрограммированным,



активатором страха и объясняют, почему наблюдение за эмоциональной экспрессией в ситуациях угрозы (как, например, в экспериментах Минеки) ускоряет процесс «заимствования» страха.

## **ВЛИЯНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ НА МЕХАНИЗМЫ ЗАИМСТВОВАНИЯ СТРАХА**

Минека обнаружила любопытный факт: не все лабораторные обезьяны, наблюдая за поведением диких обезьян, усваивали их страх перед змеями. В каждом эксперименте 10–30% обезьян-«наблюдателей» не обнаруживали страха. В чем причина этого феномена? Является ли подобное бесстрашие некой врожденной чертой или его можно объяснить различиями в индивидуальном опыте, и в том числе особенностями воспитания? Вполне возможно, что одна из важных причин индивидуальных различий в легкости заимствования страха кроется в раннем социальном опыте индивида, в привязанности, которая возникает между младенцем и его первым воспитателем, или объектом привязанности.

## **НЕУСТОЙЧИВАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ КАК ИСТОЧНИК СТРАХА**

Джон Боулби (Bowlby, 1969) первым заговорил о первичном носителе заботы или объекте привязанности как об источнике базового чувства безопасности, с одной стороны, и чувства неуверенности и страха — с другой. Известно, что участливое сопереживание облегчает страдание. Сопереживание может ослабить и страх, но для этого человек, проявляющий участие, должен быть бесстрашным или уметь контролировать свой страх. Наверное, каждый из нас может вспомнить случай из своей жизни, когда присутствие друга помогало преодолеть страх. И наоборот, изоляция, одиночество усиливают страх. В ситуации угрозы одно лишь присутствие надежного друга может создать мощную преграду страху, и большинство людей, наверное, согласятся с утверждением Боулби, что для ребенка таким человеком является тот, к кому он эмоционально привязан.

По мнению Боулби, в раннем детстве, когда закладываются основы личности, самыми значимыми, с точки зрения привязанности и доверия, являются для человека фигуры матери и отца (или заменяющих их людей). Если в этот важный период родители находятся рядом с ребенком и внимательны к его нуждам, то у ребенка формируется прочная привязанность к ним. Она создает базу для развития чувства безопасности и доверия к жизни, помогающих ребенку исследовать окружающий мир и расширять его горизонты. Боулби считает, что дети со сформированным чувством безопасности менее восприимчивы к страху, пока у них сохраняется доверие к объекту привязанности. Это чувство доверия, начатки которого сформированы в младенчестве, продолжает развиваться в детстве и в подростковом возрасте и сохраняется до конца жизни.

Боулби пришел к выводу, что детские и подростковые страхи не могут быть вызваны одним лишь воображением. У детей и подростков, склонных к страхам, по-видимому, нет доверия к объекту привязанности, который в критические периоды жизни был недоступен для них или оказался недостаточно чуток к их нуждам. По мнению Боулби, основными факторами недоверия и склонности к страху являются угроза быть брошенным и угроза потери родителя (часто ощущаемая детьми в ситуации ссоры родителей).

Боулби доказывает, что несформированность базового чувства безопасности является причиной некоторых детских фобий. Основываясь на своих клинических наблюдениях, он утверждает, что боязнь школы обусловлена одним из четырех типов внутрисемейных отношений, каждый из которых соответствует той или иной разновидности непрочной, или тревожной, привязанности. По наблюдению Боулби, страх и тревога ребенка очень часто являются прямым отражением родительского страха. Кроме того, Боулби отмечает, что тревожный тип привязанности может приводить к развитию агорафобии (боязнь открытых пространств или боязнь выходить из дома) и что для людей, страдающих агорафобией, и для детей, страдающих школьными фобиями, характерна одна и та же модель внутрисемейных отношений. Действительно, многие пациенты, страдающие агорафобией, заявляют о том, что в детстве боялись школы.

## ФОБИИ

Большинство ученых сходятся во мнении, что фобии — интенсивные, иррациональные страхи, связанные с определенными объектами или ситуациями, — являются приобретенными расстройствами. Однако ученые расходятся в суждениях о том, каким образом человек приобретает их. Некоторые рассматривают фобии просто как условные эмоциональные реакции. Другие считают, что в основе этих условных эмоциональных реакций лежит биологическая предрасположенность (или готовность) индивида реагировать страхом на определенные стимулы.

Джейкобс и Нэйдел (Jacobs, Nadel, 1985) утверждают, что страхи и фобии взрослых людей имеют специфические характеристики, не соответствующие классической модели обусловливания. Приведем перечень выделяемых авторами специфических характеристик фобий:

1. Пациенты, страдающие фобиями, не могут припомнить ни одного случая, когда пугающий объект причинил бы им хоть какой-нибудь вред. Фобии возникают как будто внезапно, без всяких видимых причин.
2. Пациенты, страдающие фобиями, могут перечислить множество вредоносных событий, которые не вызывали у них страха и не привели к развитию фобии.
3. Умеренный страх может возникнуть после периода стресса, не охарактеризованного сколько-нибудь специфическим травматическим событием.
4. Манифестации страха или фобии происходят без всякой видимой связи с контекстом ситуации или со специфическим событием.

5. Некоторые фобии (например, агорафобия) приобретают столь генерализованный характер, что индивид не в состоянии понять, чего именно он боится.
6. Страхи пациентов с фобиями не исчезают после многократного и систематического столкновения с пугающим объектом даже при отсутствии отрицательных последствий этого столкновения, — и это несмотря на то, что пациенты осознают иррациональность своих страхов.

Джейкобс и Нэйдел выделяют два условия, создающие почву для формирования страха, который позже может перерасти в фобию. Оба условия — незрелость нервной системы и тяжелый стресс — могут серьезно нарушить процесс научения. По мнению авторов, научение в период младенчества осуществляется в основном за счет возможностей таксонной системы. Такой способ научения развивает реакцию страха, однако не позволяет усваивать информацию контекстуального характера.

В первые два года жизни человека гиппокамп — структура, опосредующая процесс контекстуального научения, — еще недостаточно развит, чтобы функционировать в полную силу. Если в этом возрасте ребенок будет напуган некими естественными сигналами опасности (такими, как высота, одиночество, необычность объекта), то не исключена вероятность ассоциирования страха с теми или иными случайными объектами, сопутствовавшими ситуации испуга, в результате чего эти случайные объекты могут стать условными стимулами страха. Младенец еще не способен к контекстуальному научению, его память не сохраняет информацию контекстуального, или пространственного, характера, он не в состоянии зафиксировать, когда, где и при каких обстоятельствах обретена им условная реакция страха. Став взрослым, он не в состоянии будет понять, откуда произошли его неуместные и неадекватные реакции на внешне безобидный объект. Такого рода внеконтекстуальные младенческие страхи заявляют о себе, как правило, в периоды тяжелого стресса, когда гиппокамп отказывается исполнять функцию контроля над поведением, отдавая ее на откуп таксонной системе. В этом состоянии человек вспоминает (или заново приобретает) инфантильные страхи, он актуализирует младенческие условные связи и переживания, забытые ввиду отсутствия контекстуальной информации о них.

Таким образом, стресс повышает вероятность манифестации инфантильного страха и создает почву для развития фобии.

Эмпирические предпосылки, от которых отталкивались Джейкобс и Нэйдел, рассуждая о природе фобии, были опровергнуты Макнолли (McNally, 1989). Он утверждает, что далеко не все пациенты, страдающие фобиями, не в состоянии вспомнить, при каких обстоятельствах у них возник страх; как правило, это характерно только для пациентов, страдающих боязнью животных, да и то, вероятно, потому, что корни фобии уходят в раннее детство.

Макнолли также утверждает, что приступы агорафобии, напротив, в обязательном порядке привязаны к контексту ситуации. По его мнению, ситуации, вызывающие агорафобию, всегда имеют общие черты — они воспринимаются человеком как ловушка и вызывают у него чувство беспомощности. Таким образом, поездка в лифте, деловое собрание, прогулка по улице или посещение театра — ситуации, которые не имеют ничего общего между собой для здорового человека, — для пациента, страдающего агорафобией, психологически равнозначны. И наконец, Макнолли от-

мечает, что люди, страдающие фобиями, научаются избегать любых столкновений с пугающим объектом, в результате чего объект сохраняет свою пугающую силу. Таким образом, длительное существование фобии может быть объяснено скорее нехваткой опыта реальных столкновений с пугающим объектом, нежели неспособностью справиться со страхом.

## СТРАХИ: ВРОЖДЕННЫЕ ИЛИ ПРИОБРЕТЕННЫЕ?

Некоторые эмоции и некоторые экспрессивные реакции, по-видимому, имеют в своей основе некие врожденные механизмы, облегчающие их развитие, или, по крайней мере, — биологически запрограммированные стимулы. То есть, если новорожденному ребенку предъявить эффективный стимул, он скорее всего отреагирует на него соответствующей экспрессивной реакцией. Так, например, горький вкус вызывает на лице младенца выражение отвращения. Как уже говорилось в главе 11, боль и определенные типы стресса, как правило, вызывают у младенцев реакцию гнева. Движение, и особенно движения человеческого лица, стимулируют у новорожденного ребенка интерес, а высокий человеческий голос можно считать первым активатором социальной улыбки.

Что касается биологически запрограммированных стимулов страха, то здесь мы не располагаем столь же точными и убедительными данными, однако можно, по-видимому, говорить о препотентности определенных стимулов или условий, поскольку мы с легкостью научаемся бояться их. Так, в экспериментах Минеки обезьяны реагировали выраженной реакцией страха не только на предъявление настоящей змеи, но и змееподобных предметов, причем, чем менее было выражено сходство предмета с объектом страха, тем менее выраженной становилась и реакция страха. Очевидно, обезьяны имеют биологическую предрасположенность к усвоению страха перед змеями.

Некоторые объекты и ситуации с большей силой, чем другие, сигнализируют нам об опасности, и мы называем их естественными активаторами страха. Естественными сигналами опасности являются боль, одиночество, необычность объекта, внезапное приближение объекта, внезапное изменение стимуляции и, возможно, высота. Очевидно, что, если бы человек при любых условиях воспринимал перечисленные стимулы как опасные, его адаптация была бы серьезно затруднена. Если бы мы совершенно не умели выносить одиночества, у нас никогда бы не развились такие личностные черты, как независимость и уверенность в себе. Если бы мы не умели сохранять спокойствие при встрече с новым, мы никогда бы не смогли выйти за пределы уже знакомого. Однако не следует недооценивать роль естественных активаторов страха. Очень многие объекты и ситуации, вызывающие у нас страх, являются производными этих естественных активаторов страха. Механизмы, которые готовят человека к восприятию возможной угрозы, чрезвычайно полезны с точки зрения адаптации и выживания. Для того чтобы избежать опасности, нам нет нужды каждый раз испытывать страх, ибо само представление о возможной опасности позволяет нам успешно избегать ее.

## НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ СТРАХА

Самоотчеты студентов колледжа, в которых они в свободной форме описывали предпосылки и последствия страха, полностью согласуются с теоретическими положениями психологии страха, представленными в предшествующих разделах. Результаты анализа самоотчетов приведены в табл. 13-1.

Таблица 13-1

### Причины и последствия страха

Ответы	Число испытуемых, давших ответы* (%)
<b>Причины</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Ощущение нависшей угрозы, опасности	31,2
2. Синонимы страха	26,4
3. Чувство одиночества, потерянности, изолированности, отверженности	16,0
4. Угроза самоуважению, чувство неминуемого провала, ощущение собственной неадекватности	15,2
5. Другие	11,2
<i>Мысли</i>	
1. Об угрозе, опасности, беде	36,8
2. О смерти, одиночестве и печали	28,0
3. Об утрате самоуважения, о неминуемом провале, о собственной неадекватности	19,2
4. О непонятных явлениях (сверхъестественных и т. п.)	4,0
5. Другие	12,0
<i>Действия</i>	
1. Действия, причиняющие вред, аморальные или противозаконные действия	32,0
2. Опасные действия; действия, несущие угрозу	22,4
3. Поступки, угрожающие самоуважению	20,0
4. Панические, иррациональные действия	8,0
5. Действия, совершаемые с целью самозащиты, бегство	7,2
6. Наличие внешней силы (пойманный за употреблением наркотиков, алкоголя и т. п.)	5,6
7. Другие	4,8
<b>Последствия</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Синонимы страха	31,5
2. Нервное напряжение	17,7
3. Чувство неадекватности, неуверенности	14,6
4. Потребность в спасении, в бегстве, в защите	10,0
5. Чувство одиночества, потерянности, изолированности, отверженности	6,2
6. Синонимы удивления	3,8
7. Чувство опасности, физической угрозы	3,1
8. Синонимы стыда	3,1
9. Другие	10,0
<i>Мысли</i>	
1. О том, как спастись, убежать, защитить себя	43,1
2. Ожидание возможных последствий или реакций	29,2
3. О том, как восстановить контроль над собой или ситуацией	8,5
4. Попытка понять причины эмоции	5,4
5. Другие	13,8
<i>Действия</i>	
1. Бегство, уход, самозащита	45,4
2. Действия, направленные на осмысление ситуации и овладение ею, попытки действовать смело	33,1

3. Панические, непрактичные действия	9,2
4. Стремление поговорить с кем-то, обратиться к верному другу	2,8
5. Противодействие или агрессия, направленная на объект или ситуацию	2,3
6. Другие	9,2

\* N — приблизительно 130 студентов колледжа.

Похоже, что диапазон источников приобретенных страхов чрезвычайно широк. При определенных обстоятельствах даже успех может стать источником страха. Боязнью успеха Хорнер (Horner, 1972), например, объясняет половые различия в стремлении к достижению и связанных с ним формах поведения. При исследовании данного феномена первоначально было выявлено, что у женщин по сравнению с мужчинами обнаруживается меньшая связь между стремлением к успеху и реальными достижениями. Однако дальнейшие исследования боязни неудач (Zuckerman, Wheeler, 1975) не обнаружили половых различий. Хайлэнд, Кертис и Мэйсон (Hylland, Curtis, Mason, 1985) попытались разрешить это противоречие, рассматривая и измеряя боязнь неудач как мотив и культурный стереотип. Они пришли к выводу, что боязнь неудач действительно выступает одновременно и как мотив и как культурный стереотип. По их данным, половые различия в боязни успеха обнаруживаются в тех случаях, когда женщины в своем поведении руководствуются мотивом избегания «неженских», с точки зрения господствующих культурных стереотипов, форм поведения. Эти данные звучат вполне убедительно, однако нельзя забывать, что культурные стереотипы — вещь непостоянная; современные женщины уже сломали стереотипы, долгое время господствовавшие в вопросах выбора профессии, сексуальных отношений и во многих других областях.

### ВЫРАЖЕНИЕ СТРАХА: ПРОБЛЕМА ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СТРАХА

В литературе, посвященной эмоции страха, нам не удастся найти надежного перечня экспрессивных реакций, на основе которых можно было бы отличить страх от физического страдания или эмоций гнева и печали. Более-менее тщательный анализ этой проблемы можно найти у Боулби (Bowlby, 1973).

Боулби перечисляет ряд внешних экспрессивных и моторных актов, которые, по его мнению, можно рассматривать как индикаторы страха. «К их числу можно отнести настороженный и напряженный взгляд, направленный на объект, в сочетании с полным отсутствием движений, специфические для страха мимические проявления, которые могут сопровождаться дрожью или плачем, пантомимические комплексы, вроде съеживания и попытки к бегству, а также стремление к контакту с потенциальным защитником» (Bowlby, 1973, p. 88). Боулби допускает, что его перечень индикаторов страха является далеко не исчерпывающим, и достаточно осторожно выдвигает четыре довода, на основании которых он объединяет столь различные формы поведения в поведенческий синдром страха: 1) многие, если не все, перечисленные реакции, как правило, возникают одновременно или последовательно; 2) события, вызывающие одну из этих реакций, как правило, вызывают и другие (но не обязательно все); 3) большинство из перечисленных реакций, хотя и не все, выполняют одну и ту же биологическую функцию — функцию защиты; 4) люди, проявившие данные

реакции, по крайней мере те из них, кто в состоянии рассказать о своих переживаниях, говорят о том, что они были «испуганы, обеспокоены или встревожены» (р. 88).

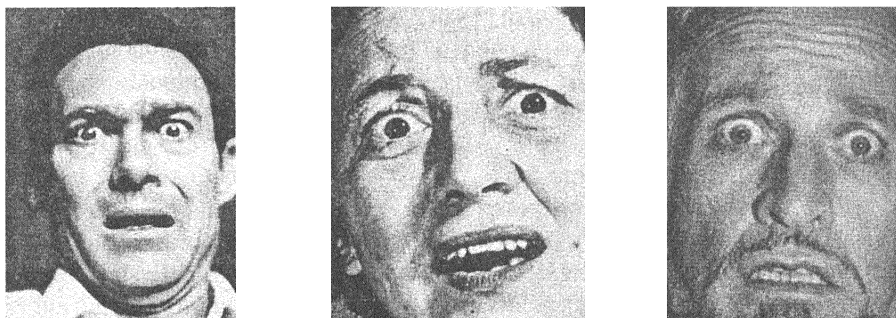
Очевидно, что плач не может служить несомненным индикатором страха. Плач — это прототипическое выражение печали; им могут также сопровождаться эмоции гнева и радости. Что касается субъективного переживания тревоги, то и оно само по себе не может считаться индикатором страха и только страха (Izard, 1972).

Перечень индикаторов страха, предложенный Чарлзуортом (Charlesworth, 1974), включает в себя такие явления, как «мгновенное прекращение или постепенное угасание совершаемых действий, продолжительное оцепенение, настороженность, реакция избегания или отстранения от раздражителя, серьезное или испуганное выражение лица...» (р. 263). Однако Чарлзуорт усложняет нарисованную им картину, добавляя, что страх может сопровождаться не только реакцией отстранения или бегства, но и осторожными попытками исследования пугающего объекта, а иногда даже улыбкой или смехом. Очевидно, что данный перечень, как и те, что были предложены Боулби (Bowlby, 1969) и Грэем (Gray, 1971), нуждается в уточнении и корректировке.

В некотором смысле работа Кагана и соавт. (Kagan et al., 1974), посвященная развитию способности к негативному аффекту у младенцев, дает более дифференцированный анализ аффектов. Авторы считают, что существуют по меньшей мере четыре «состояния дистресса» (distress states), которые можно назвать страхом. Однако проблема заключается в том, что авторы слишком широко трактуют понятие «дистресс», рассматривая его как эквивалент состояния, выражающегося в плаче. По мнению Кагана и соавт., причинами «состояний дистресса» являются: 1) неассимилированное несоответствие, 2) антиципация нежелательного события, 3) непредсказуемость ситуации, 4) осознание несоответствия между желаниями и поведением, 5) осознание диссонанса между желаниями. Только последняя причина рассматривается Каганом как источник состояния дистресса, «обычно называемого тревогой». Таким образом, употребляемое авторами понятие «дистресс» довольно расплывчато и допускает различные толкования. Его можно отнести как к эмоции страха, так и к другим негативным эмоциям.

Проблема классификации причин и индикаторов страха поднималась и в ряде других работ. Сроуф и соавт. (Sroufe, Waters, Matas, 1974; Sroufe, Wunsch, 1972) показали, что целый ряд стимулов, обычно используемых для активации страха, могут также вызывать смех, интерес и исследовательское поведение. По данным Рейнголд (Rheingold, 1974), многие исследователи сталкиваются с тем, что некоторые экспериментальные стимулы, с помощью которых они надеялись активировать у испытуемых эмоцию страха, на самом деле вызвали у них реакцию интереса. Она также указала, что маленькие дети часто реагируют на незнакомцев положительно и дружелюбно.

Некоторые исследователи эмоций считают, что наиболее надежными и точными индикаторами страха служат мимические проявления. При развернутом мимическом выражении страха брови приподняты и слегка сведены к переносице, в результате чего горизонтальные морщины в центре лба глубже, чем по краям. Глаза широко открыты, верхнее веко иногда слегка приподнято, в результате чего белок глаза между веком и зрачком обнажается. Углы рта резко оттянуты, рот обычно открыт. Ниже приведены три фотографии (рис. 13-1), демонстрирующие характер-



*Рис. 13-1. Мимическое выражение страха, различное по интенсивности и полноте.*

ные мимические проявления страха. На первых двух фотографиях эмоция страха проявляется главным образом в движениях рта и глаз, тогда как на третьей фотографии мы видим полное, развернутое выражение страха, включающее в себя изменения во всех трех областях лица.

Первые две фотографии были в числе тех, которые использовались в кросс-культуральном исследовании, проведенном с целью изучения универсальности эмоциональной экспрессии. Несмотря на то что явным свидетельством страха на этих фотографиях выступают только глаза, представители всех культур распознали представленные на них выражения как выражения страха.

В процессе научения и социализации человека протитипическое выражение страха модифицируется, и поэтому мы наблюдаем его достаточно редко. Мы научаемся скрывать и подавлять страх, и лишь в условиях очень интенсивной стимуляции или внезапной угрозы мы демонстрируем окружающим развернутое мимическое выражение страха.

## СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ СТРАХА

Страх — очень сильная эмоция, и она оказывает весьма заметное влияние на перцептивно-когнитивные процессы и поведение индивида. Когда мы испытываем страх, наше внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей нам об опасности. Интенсивный страх создает эффект «туннельного восприятия», то есть существенно ограничивает восприятие, мышление и свободу выбора индивида. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека. Можно сказать, что в страхе человек перестает принадлежать себе, он движим одним-единственным стремлением — устранить угрозу, избежать опасности.

Данный эффект может иметь адаптивное значение, и мы позже убедимся в этом. Если страх обоснован и человек в состоянии сконцентрировать всю свою энергию и быстро устранить угрозу, то мы можем с полным правом заявить, что сужение восприятия и ограничение свободы поведения не только оправданы, но и необходимы.

Слабый страх переживается как тревожное предчувствие, беспокойство. По мере нарастания страха человек испытывает все большую неуверенность в соб-



ственном благополучии. Интенсивный страх переживается как чувство абсолютной незащищенности и неуверенности в собственной безопасности. У человека возникает ощущение, что ситуация выходит из-под его контроля. Он ощущает угрозу своему физическому и/или психическому «Я», а в экстремальных случаях — даже угрозу своей жизни.

По мнению Томкинса (Tomkins, 1963), страх — самая токсичная, самая пагубная эмоция. Пагубность страха проявляется в том, что он в буквальном смысле может лишить человека жизни, достаточно вспомнить случаи смерти, вызванной страхом перед «порчей». Крайнее проявление страха, которое мы называем ужасом, сопровождается чрезвычайно высоким уровнем активации вегетативной нервной системы, ответственной за работу сердца и других органов. Избыточная активация вегетативной нервной системы создает непомерную нагрузку на жизненно важные органы, которые в этих условиях работают на грани срыва. Именно потому, что страх является потенциально опасным переживанием, мы иногда «откладываем на потом» его переживание, и пример такого «откладывания» можно увидеть в рассказе Джулии.

Это было в сочельник. Я шла к своему другу, чтобы вместе с ним отправиться на вечеринку, которую устраивал у себя один из наших приятелей. Я знала, что там будут все наши друзья, и поэтому набила сумочку подарками. Я взяла с собой 90 долларов, которые отложила для друга, чтобы помочь ему купить фотоаппарат, взяла бижутерию для подружек и кучу других ценных вещей. Я вышла из дома примерно в половине восьмого вечера — вся в радостном волнении, в предвкушении веселой рождественской вечеринки, которая обязательно затянется до утра. Я не дошла до дома моего приятеля несколько кварталов, как вдруг из кустов наперерез мне выскочил какой-то мужчина и схватил за мою сумочку.

Первой реакцией Джулии на появление грабителя была, по-видимому, реакция испуга. Сама Джулия, описывая свои чувства, говорит о «потрясении» и «изумлении», — причем и то и другое носило чрезвычайно кратковременный характер. Оправившись от первоначального испуга и изумления — на это ушло явно не больше двух-трех секунд, — Джулия отреагировала гневом, и это позволяет предположить, что поведение грабителя оскорбило ее. В данном случае эмоция гнева сыграла, по-видимому, позитивную роль, ибо Джулия нашла в себе силы все-таки пойти на вечеринку, чтобы «сбросить напряжение». Гнев воспрепятствовал страху, который мог бы испортить девушке праздник.

Я была потрясена, но не выпустила сумку. Тогда грабитель схватил меня за волосы и, резко дернув мою голову, приставил к щеке револьвер. Он сказал: «Отпусти сумку или я разнесу к чертовой матери твою башку». Я была так изумлена, что время как будто остановилось для меня, — я просто не могла поверить в происходящее. Вихрь мыслей пронесся в моей голове. Я подумала — не дать ли ему по голове бутылкой, которую я держала в левой руке, или лучше попробовать договориться с ним, или предпринять что-то другое... Но тут я ощутила на своей щеке холодное дуло револьвера, снова услышала этот голос, и моя рука сама собой разжалась. Он выхватил сумку и убежал.

Я стояла на улице в ошеломленном оцепенении, а потом вдруг совершенно внезапно и без всякой видимой причины почувствовала дикую злость. Я так разозлилась, что у меня даже потемнело в глазах. Помню, как я пронзительно завизжала и, стиснув кулаки, в слепой ярости бросилась догонять негодяя. Я бежала и думала: «Как он посмел? Это неправда! Это сон!» А потом, когда вспомнила, что в сумке были подарки и деньги, разозлилась уже на себя за то, что не могу бежать быстрее.

Я не догнала его и очень рада этому. Я понятия не имею, что сделала бы, если б догнала его! Всю ночь меня душила ярость. Я чувствовала себя невероятно сильной. Мне хотелось крушить все вокруг, хотелось бить и ломать вещи. И еще мне хотелось разыскать этого мерзавца и поквитаться с ним. Мой приятель, видя мое состояние, позволил мне побить все пустые бутылки, что были у него в ванной. Я никогда не забуду то злорадное удовольствие, которое я испытала, слыша звук бьющегося стекла. Вряд ли когда-нибудь я вновь смогу таким же образом выплеснуть свой гнев, но никогда не забуду, с каким восторгом я била о белую ванну бутылку за бутылкой.

Далее Джулия описывает феномен, который известен ученым, но не поддается точному объяснению, — феномен отложенного страха. Страх пришел к Джулии лишь спустя некоторое время — не раньше, чем через день после случившегося. (Джулия не уточняет, сколько времени прошло, но очевидно, что она испугалась только тогда, когда утих ее гнев и когда она, вспоминая о случившемся, смогла в полной мере оценить, насколько серьезной была угрожавшая ей опасность.) Почему же она сразу не испытала страха? Здесь могли сыграть роль несколько факторов. Джулия была слишком возбуждена ожиданием предстоящей встречи с другом и веселой вечеринки. Неожиданное нападение лишь на секунду испугало ее, но этот испуг был скорее испугом изумления. У нее было три причины, чтобы испытать гнев: физическая боль (грабитель держал ее за волосы), фрустрация от потери сумки с подарками и деньгами и наконец она была оскорблена грубостью незнакомца. Боль и оскорбление, сами по себе являющиеся стимулами страха, в данном случае не исполнили своей функции, и мы не можем точно сказать почему.

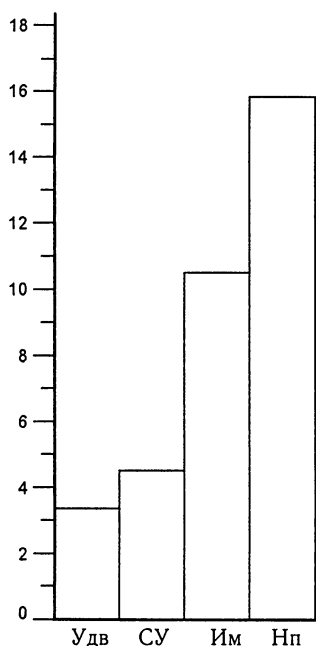
Позже, вспоминая о том вечере, я испытывала уже не только злость, но и сильнейший страх. Ведь грабитель мог сделать со мной все что угодно, я целиком была в его власти. Как поспоришь с человеком, который держит пистолет у твоего виска, который может убить тебя в любой момент, — а вот этого-то мне тогда совсем не хотелось. Вновь и вновь представляя себе ту сцену, я каждый раз чувствовала, как меня охватывает липкий, тошнотворный страх. В такие мгновения я чувствовала себя страшно одинокой и беззащитной. Я стала бояться выходить по вечерам на улицу. Когда мне приходилось поздно возвращаться домой, мои нервы были напряжены до предела. Я постоянно озиралась, оборачивалась, чтобы проверить, не преследуют ли меня, мои ноги дрожали, я шла быстрой семенящей походкой, едва сдерживая себя, чтобы не побежать. Эта нервозность, этот страх преследовали меня до тех пор, пока я не пережила еще более сильный испуг. Но даже сейчас, спустя два года после того случая, я с подозрением и боязнью отношусь к незнакомым людям, а отправляясь куда-нибудь в сочельник, не могу без страха дойти от подъезда до машины.

Феномен отставленного во времени страха, наблюдаемый нами в данном случае, возможно, объясняется тем, что в ситуации угрозы у Джулии не было возможности избежать опасности. В одном из следующих разделов мы поговорим о том, что первичная функция страха заключается в организации и мотивации поведения, направленного на устранение угрозы. В тех случаях, когда у индивида нет возможности устранить угрозу, переживание страха, оказывая мощное воздействие на нервную систему и функционирование жизненно важных органов, может лишь усугубить опасность, угрожающую индивиду. Несмотря на то что страх Джулии был отставлен во времени, его эффект оказался мощным и длительным. Джулия стала проявлять больше бдительности в потенциально опасных ситуациях, что, в конечном итоге, безусловно имеет важное адаптивное значение.

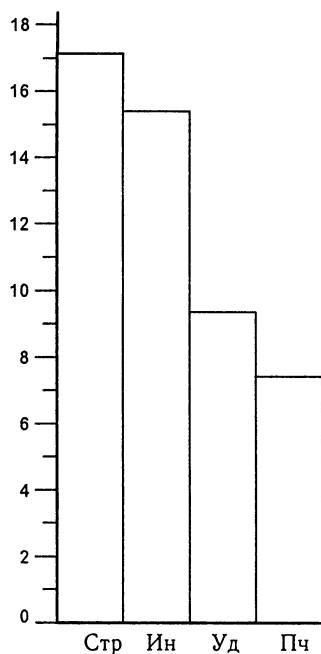
### Субъективные составляющие и эмоциональные паттерны ситуации страха

Субъективные составляющие ситуации страха (по данным ПШ, исследование Бартлета—Изарда) представлены на диаграмме (рис. 13-2). Как и ожидалось, в ситуации страха по сравнению с другими эмоционально значимыми ситуациями параметр «напряжение» имеет наиболее высокое значение. Данный показатель почти на 50 % превышает второй по величине показатель «импульсивность». В ситуации страха показатель импульсивности существенно ниже, чем в ситуации гнева, — он сравним с аналогичным показателем в ситуации печали и несколько выше, чем в ситуациях, связанных с любыми другими негативными эмоциями.

Умеренное повышение импульсивности в ситуации страха можно рассматривать как приспособительную реакцию, поскольку индивид должен быть готов отреагировать на угрозу. С другой стороны, импульсивность может приводить к дезадаптивному поведению, к паническим реакциям, которые не помогают в устранении угрозы. Параметр активности (не включенный в диаграмму) выражен в ситуации страха гораздо сильнее, чем в ситуациях, связанных с другими негативными эмоциями, за исключением ситуации гнева. Комбинация субъективных переживаний, предпола-



**Рис. 13-2.** Аффективный профиль для ситуации страха (по данным ПШЭ). Условные обозначения: Удв — удовольствие, СУ — самоуверенность, Им — импульсивность, Нп — напряжение.



**Рис. 13-3.** Профиль эмоций для воображаемой ситуации страха. Условные обозначения: Стр — страх, Ин — интерес, Уд — удивление, Пч — печаль.

гаемых данным паттерном (напряжение, активность и импульсивность), подтверждает наше предположение о том, что сильный страх мотивирует лишь один тип поведения — избегание, которое может приобрести форму «бегства за помощью». Другие типы поведения, связанного со страхом, являются результатом взаимодействия страха с иными эмоциями.

Показатель самоуверенности в ситуации страха ниже, чем в ситуациях, связанных с любыми другими негативными эмоциями. Обнаружены статистически значимые различия по данному показателю между ситуациями страха и печали и ситуациями страха и гнева.

Эмоциональный профиль для ситуации страха представлен на рис. 13-3. Между показателями четырех эмоций, представленных в профиле (страх, интерес, удивление, печаль), обнаруживаются статистически значимые различия. Показатели эмоций гнева, вины и смущения, не представленные в профиле, существенно ниже, но почти не различаются между собой. Относительно низкие значения этих трех эмоций позволяют предположить, что ни одна из них не характерна для ситуации страха, но в то же время любая из них может проявиться у отдельных индивидов.

Пожалуй, наибольшего внимания при анализе эмоционального профиля ситуации страха заслуживает тот факт, что самые высокие значения в нем принадлежат именно тем эмоциям (страх, интерес, удивление), которые, по Томкинсу, активируются одним и тем же стимулом различной интенсивности. Данный профиль служит косвенным доказательством взаимосвязи этих эмоций на нейрофизиологическом уровне.

Высокое значение эмоции интереса в ситуации страха согласуется с гипотезой, выдвинутой теорией дифференциальных эмоций. Согласно этой гипотезе, корни двойственной природы страха, о которой говорили Кьеркегор (Kierkegaard, 1944) и Балл (Bull, 1951), лежат во взаимодействии мотива к бегству, обусловленного страхом, и мотива к приближению, исследованию, обусловленного интересом. Поведение индивида в ситуации страха зависит от того, какая из этих двух эмоций выражена сильнее, и от их взаимодействия с другими эмоциями, представленными в профиле.

## ФУНКЦИИ СТРАХА

Исследование Нины Балл (Bull, 1951) дает нам ценную информацию о феноменологии страха и о парадоксальном воздействии страха на поведение, — испуганный человек может либо оцепенеть на месте, либо обратиться в бегство. Балл внушала своим испытуемым, находящимся в гипнотическом сне, ощущение страха. Испытуемые описывали свои ощущения, не выходя из состояния гипноза, после того как интенсивность эмоции снижалась. Вот некоторые примеры из отчетов испытуемых: «Я хотел отвернуться... и не мог... я был слишком испуган, чтобы сдвинуться с места». Или: «Все мое тело словно стало ватыным... я хотел убежать... но словно окаменел и не мог двигаться».

Мы не можем сказать наверняка, почему страх иногда вызывает оцепенение, полную неспособность к движению. Возможно, мы унаследовали эту реакцию от наших предков-животных, которые замирали, притворяясь мертвыми, чтобы не стать добычей хищника. Подобное предположение выглядит достаточно правдоподобным.

И сегодня есть хищники, которые нападают только на движущуюся добычу. Если согласиться с этим предположением, то мы вправе заключить, что реакция оцепенения, так же как и реакция бегства, выполняет защитную функцию (Plutchik, 1980).

Второй непосредственный эффект страха — его способность мотивировать бегство — вполне понятен и объясним. Мы уже говорили, что страх — хороший учитель. Но страх также хороший и надежный защитник: не существует более сильной мотивации для поиска безопасной среды существования, чем страх. У современного человека страх могут вызвать не только физические объекты или физическая угроза. Мы можем бояться потерять любимого человека или работу, но еще более страшной может стать угроза утраты любви и уважения, в том числе самоуважения. Умеренно выраженная эмоция страха помогает нам избегать ситуаций, угрожающих нашему физическому и психическому «Я». Независимо от того, насколько успешно мы справляемся с повседневными стрессами и требованиями, которые предъявляет нам жизнь, потенциальная возможность угрозы нашему физическому и психическому «Я» существует постоянно.

Пока страх не выходит за пределы разумного, в нем нет ничего ужасного или дезадаптивного. Он защищает нас от опасности, заставляет учитывать возможный риск, и это чрезвычайно полезно для адаптации и в конечном итоге способствует благополучию и счастью индивида.

Как мы уже отмечали, страх выполняет социальную функцию. По наблюдению этолога Эйбла-Эйбесфельдта, страх заставляет индивида искать помощи. Так, например, если квартиру одного из жильцов дома обворовали, то дружные соседи соберутся и выработают совместный план действий для предотвращения подобного в будущем. Каждый раз, когда кому-то в семье угрожает опасность, все члены семьи объединяются, чтобы поддержать близкого им человека. То же самое можно наблюдать в любом сплоченном коллективе и даже внутри отдельно взятой нации.

Итак, мы убедились в том, что страх, как и другие базовые эмоции, выполняет важные адаптивные функции. Эмоцию страха не следует рассматривать как нечто ужасное, пока она не выходит за пределы разумного и соответствует требованиям ситуации. Известному изречению Франклина Рузвельта «Самое страшное в жизни — это страх» нельзя отказать в остроте, но все же его не стоит считать истиной в последней инстанции.

## РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТРАХА

Когда мы спрашивали американцев, какой эмоции они боятся больше всего, 51 % женщин и 33 % мужчин назвали страх. Как видите, различия между мужчинами и женщинами в этом вопросе оказались довольно существенными, однако в рамках иных культур мы обнаружили и совершенно иные соотношения. Так, например, в Швеции на эмоцию страха указали 60 % мужчин против 35 % женщин. Эти культуральные и гендерные различия, конечно же, в какой-то степени обязаны своим существованием различиям в культурных традициях социализации страха.

Ни для кого не секрет, что в США мальчик, выражающий страх, скорее, чем девочка, вызовет осуждение окружающих. Как и в случае с другими базовыми эмо-

циями, общество регулирует (или стремится регулировать) эмоцию страха, вызывая у индивида какую-то другую эмоцию. Мальчик, не умеющий скрыть своего страха, как правило, подвергается осмеянию, его стыдят за то, что он «ведет себя как трус». Для подростка и взрослого мужчины такие слова унижительны.

По наблюдению Томкинса (Tomkins, 1963), родители используют различные формы социализации страха. Некоторые родители стремятся свести к минимуму проявления страха. Даже если они сами испытывают страх в какой-то ситуации, то стараются не выказать его, чтобы оградить ребенка от этого переживания. Однако такой подход может иметь неблагоприятные последствия. У ребенка может сложиться представление о страхе как о чрезвычайной реакции, и он постарается избегать мало-мальски опасных ситуаций. Другие родители преувеличивают отрицательные последствия переживания страха. Это может привести к тому, что ребенок начнет воспринимать всякое переживание страха как поражение, капитуляцию и будет чрезмерно страшиться подобных переживаний.

Некоторые родители предпринимают все возможное для того, чтобы смягчить опыт переживания страха, который, как они думают, ребенок испытал по их вине или недосмотру. Они считают своим долгом ободрить ребенка и убедиться, что их взаимоотношения с ним прочны, как прежде. Некоторые родители стараются воспитать у ребенка толерантность к страху, внушая ему необходимость смириться с этой неизбежной стороной жизни. Такие родители не видят ничего страшного в том, что человек время от времени вынужден испытывать страх, понимают, что страх не обязательно ослабляет человека. Сами они имеют достаточную толерантность к страху, чтобы воспитать эту способность у своих детей.

И наконец, согласно описанию Томкинса (Tomkins, 1963), есть родители, которые находят полезным научить своих детей специальным приемам противостояния страху. Они делятся с ребенком своим собственным опытом переживания страха, рассказывают, каким образом смогли преодолеть его. При этом они выражают готовность встретить опасность вместе с ребенком, демонстрируют способность противостоять страху, высказывают поддержку и одобрение любым попыткам ребенка самостоятельно справиться с негативной эмоцией. Они также учат ребенка тому, как избегать потенциально опасных ситуаций. Мы не располагаем экспериментальными данными, подтверждающими наш тезис, но кажется очевидным, что многие методы социализации страха таят в себе риск негативных последствий. Среди таких методов мы выделим следующие: использование страха для регуляции поведения ребенка; чрезмерные старания оградить ребенка от переживаний страха; полный отказ от попыток оградить ребенка от устрашающих ситуаций; отказ от воспитания необходимой толерантности к страху, подчинение философии «тони или плыви», «ничего страшного»; отказ от обучения техникам регуляции страха, противостояния ему; и наконец, равнодушие к любым проявлениям страха.

Более приемлемыми методами социализации страха нам представляются следующие: родитель не должен намеренно подвергать ребенка страху; родитель должен воспитывать у ребенка некоторую долю терпимости к переживаниям страха; родитель должен учить ребенка тому, как противостоять источникам страха, должен помогать ему вырабатывать разнообразные стратегии контроля над страхом. Наконец, родитель должен обеспечить ребенку комфорт и безопасность, должен быть «эмоционально доступен» для ребенка, должен сочувствовать его переживаниям и всячески поощрять его попытки преодоления страха.

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СТРАХА С ДРУГИМИ ЭМОЦИЯМИ

Некоторые техники социализации, касающиеся эмоции страха, могут привести к формированию особых паттернов эмоциональных реакций, которые в конце концов могут стать чертами личности. Как мы увидим позже, некоторые паттерны эмоций, включающие в себя страх, характерны для состояния тревоги. Но сначала давайте рассмотрим, как эмоция страха взаимодействует с другими дискретными эмоциями.

### Страх и печаль

Если по той или иной причине родители постоянно наказывают ребенка за плач, а плач при этом вызван переживанием печали, у ребенка может развиться ассоциативная связь между страхом и печалью (Tomkins, 1963). Томкинс считает, что такой паттерн эмоций может повлиять на отношение ребенка к переживанию печали и усложнить его адаптацию в этих ситуациях.

Угроза лишения родительской любви — естественная причина для печали ребенка. Если же ребенка наказывают за печаль (за плач), то плач в его сознании ассоциируется с ожиданием боли, с наказанием и, следовательно, с переживанием страха. Поэтому всякий раз, испытывая угрозу лишения родительской любви, ребенок будет переживать печаль и страх, связанные с чувством одиночества и ожиданием наказания. Переживание подобного комплекса эмоций не позволит ребенку обратиться к родителям за сочувствием и поддержкой, даже если они ему крайне необходимы.

Детские переживания не единственный источник ассоциирования страха и печали. В нашей жизни бывают ситуации, которые естественным образом предполагают комплексное эмоциональное переживание, например, когда над жизнью близкого, любимого человека нависает реальная угроза. Так случилось с Джеки, когда ей было пятнадцать лет.

Некоторые дни я могу восстановить в памяти до мельчайших подробностей. Например, один из майских дней 1978 года. Я помню, как пришла домой из школы и обнаружила, что родителей нет. Я обошла дом и, не обнаружив ничего необычного, села смотреть телевизор. Некоторое время спустя зазвонил телефон. Звонила мама. Я обрадовалась, услышав ее, но тут же насторожилась, потому что она говорила каким-то чужим, странным голосом. Секунду спустя я поняла, что она плачет. Я никогда не видела и не слышала маму плачущей и потому испугалась. Мама сказала, что папа попал в больницу, что у него инфаркт. Я не знала, что ей ответить. Мне хотелось броситься к ней, успокоить ее, — в конце концов она же успокаивала и утешала меня все эти четырнадцать лет. Но у меня не было машины, и если бы даже была, то я не умела водить, и потому мне не оставалось ничего другого, кроме как сидеть дома. Мне так хотелось сказать ей «нужные» слова, но я никак не могла найти их. Слезы бежали по моему лицу. Кажется, мама говорила мне что-то еще, но я уже не помню, что именно. Мне было горестно и страшно от того, что я могу потерять отца, и я лихорадочно пыталась сообразить, что мне делать.

## Страх и стыд

Если родители стыдят ребенка за малейшие проявления страха, то в конце концов ребенок начнет автоматически испытывать стыд всякий раз, когда будет чем-то испуган. Переживания страха и стыда, действуя совместно, оказывают чрезвычайно негативное воздействие на психику и, как считает Томкинс (Tomkins, 1963), могут в конечном счете привести к развитию параноидной шизофрении. По мнению Томкинса, параноидный шизофреник постоянно боится, что его «поймают», уличат в каком-нибудь грехе. Он мучим одновременно и страхом, и чувством унижения от собственной несостоятельности.

## ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ СТРАХОМ

Существует ряд достаточно эффективных техник управления страхом. Хотя ни одну из них нельзя считать идеальной или универсальной, в руках опытных психотерапевтов они становятся полезными инструментами для лечения пациентов, страдающих фобиями.

**Десенситизация.** Данная техника разработана Уолпом (Wolpe, 1969). Она направлена на снижение индивидуальной чувствительности к тем объектам и ситуациям, которые вызывают у индивида страх, и предполагает обучение релаксации при неоднократном представлении устрашающих стимулов. Сначала пациента обучают приемам расслабления мышц лица, шеи, тела. Дело в том, что у людей, страдающих фобиями, каждая из этих групп мышц либо хронически напряжена, либо напрягается в ситуации страха. Когда у пациента вырабатывается способность к полному мышечному расслаблению, терапевт путем клинического интервью выявляет круг ситуаций, вызывающих у пациента страх. С помощью пациента эти ситуации ранжируются по степени убывания устрашающего эффекта. Затем, когда пациент находится в состоянии полного мышечного расслабления, терапевт просит его представить наименее пугающую ситуацию. Данная процедура длится до тех пор, пока человек не научится оставаться полностью расслабленным в момент мысленного «проживания» пугающей ситуации, после чего эта же процедура повторяется для следующей, более страшной ситуации. Отдельные модификации данной техники предполагают когнитивную инструкцию и градуированную практику переживания страха вне терапевтической ситуации.

**Имплозивная терапия**, или терапия «взрыва». При использовании этой техники пациента просят представить наиболее травмирующие события из его жизни. Круг этих событий выявляется с помощью специальных диагностических опросов. В сообщениях об использовании этой техники отмечается, что пациенты в ходе терапии переживают экстремальный страх или сильнейшую тревогу, отсюда и происходит название метода — имплозивная (взрывная) терапия. Согласно этим же сообщениям, данная техника оказывается достаточно эффективной для некоторых пациентов. Однако механизмы ее действия пока не исследованы.



**Моделирование.** Эта техника предполагает наблюдение за опытом чужого переживания и его имитацию. Терапевт, друг пациента или кто-то из близких ему людей демонстрируют модель бесстрашного поведения в ситуациях, которые пугают пациента, моделируют способы взаимодействия с пугающим объектом. Именно этой техникой пользуются родители, когда показывают ребенку пример бесстрашия, демонстрируют ему, каким образом следует реагировать на опасность и противостоять ей.

**Техники взаиморегуляции эмоций.** Как и любая другая эмоция, страх может ослабнуть или даже отступить под воздействием иной эмоции. Если пугающий объект или ситуация способны вызвать у вас злость, то вы скорее всего не испытаете сильного страха. Вероятно, не последнюю роль здесь играет гневная экспрессия (Izard, 1990). Когда на Джулию напал грабитель, она разозлилась, и эта злость сделала ее бесстрашной, по крайней мере, в момент нападения. Для того чтобы научиться контролировать страх, нужно тренировать в себе способность к переживанию и выражению эмоций, противостоящих страху. Такая тренировка оказывается эффективной, если производится в ситуациях, аналогичных той, которая пугает человека (Gellhorn, 1970; Izard, 1971).

Все вышеописанные техники управления страхом в равной степени применимы и к состоянию тревоги, поскольку ключевой эмоцией в данном состоянии является страх.

## ТРЕВОГА

Прошло примерно десять лет после взрыва атомной бомбы в Хиросиме, когда Уистен Хью Оден изрек, что наша эра — это «век тревоги». Любопытно было бы подсчитать, сколько раз за историю человечества проницательные созерцатели человеческих судеб делали подобные заявления. Вполне возможно, что эти же слова произносились десятки тысяч лет тому назад, когда проблема выживания стояла перед человеком гораздо острее, чем сейчас. Во всяком случае, очевидно, что человек весьма часто пользуется понятием «тревога» для описания своего эмоционального состояния.

Возможно также, что большинство людей, используя термин «тревога», даже не задумываются о том, что он в действительности обозначает. Очень многие люди, если их попросить вспомнить, что именно они чувствовали в состоянии тревоги, скажут, что были мучимы недобрыми предчувствиями, испытывали волнение, беспокойство, а возможно, даже дрожали. Все эти описания свидетельствуют о том, что в основе феноменологии тревоги лежит переживание страха. Страх, как любая базовая эмоция, может варьировать в своей интенсивности, соответственно и в тревоге он может быть выражен слабо, умеренно или сильно.

Философ XIX столетия Сёрен Кьеркегор отмечал, что эмоции интереса и страха соперничают друг с другом за наше внимание и поведение. Это замечание хорошо иллюстрируется наблюдениями этолога Конрада Лоренца (Lorenz, 1966). Вкратце перескажем суть его наблюдения. Ворон, заметив на земле некий объект (труп ягненка), взлетает на верхушку высокого дерева, затем перемещается на нижнюю ветку и, быстро рассмотрев объект, взлетает обратно. Спустя некоторое время он снова решается покинуть свой пункт наблюдения, но на этот раз спускается еще ниже.

Он повторяет свои опыты приближения и отступления до тех пор, пока не убеждается в том, что объект не представляет опасности, а наоборот, может принести ему наслаждение; лишь после этого он решается спуститься на землю, чтобы исследовать объект в деталях.

Наверное, каждый из нас может припомнить похожие случаи из собственной жизни. Подобное поведение чаще всего наблюдается в ситуациях неудовлетворенного и жгучего любопытства. Исследователи-первопроходцы, скалолазы, парашютисты и любители спуска по горным рекам, пожалуй, лучше всех умеют контролировать конфликт между интересом и страхом. Поскольку эмоция интереса—возбуждения имеет позитивное значение, побуждая индивида к приближению к объекту и облегчая конструктивное взаимодействие с ним, она играет наиважнейшую роль в регуляции страха.

Может быть, оттого что переживание страха иногда влечет за собой чувство изоляции и одиночества, некоторые люди включают в эмоциональный паттерн тревоги и эмоцию печали. Мы не исключаем, что в отдельных случаях печаль сама по себе может определять картину тревоги, но чаще все же ее роль в эмоциональном паттерне тревоги обусловлена ее взаимодействием с эмоцией страха. Комбинация страха и печали вызывает к жизни совершенно иные стратегии поведения, чем комбинация страха и возбуждения.

Описывая состояние тревоги, некоторые люди упоминают о переживании стыда или вины. В нашем обществе взрослые приучают детей, особенно мальчиков, не высказывать страха. Таким образом, переживание страха и боязнь обнаружить свой страх могут вызывать у человека чувство вины и стыда. Комбинация страха со стыдом в эмоциональном паттерне тревоги особенно вредна для психического здоровья человека, так как ни одну из этих эмоций нельзя считать хоть сколько-нибудь благоприятным фоном для социального взаимодействия.

Важно понимать, что в состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некую комбинацию или паттерн различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на наше восприятие, мысли и поведение.

### **Тревога как эмоциональный паттерн. Эмпирические исследования**

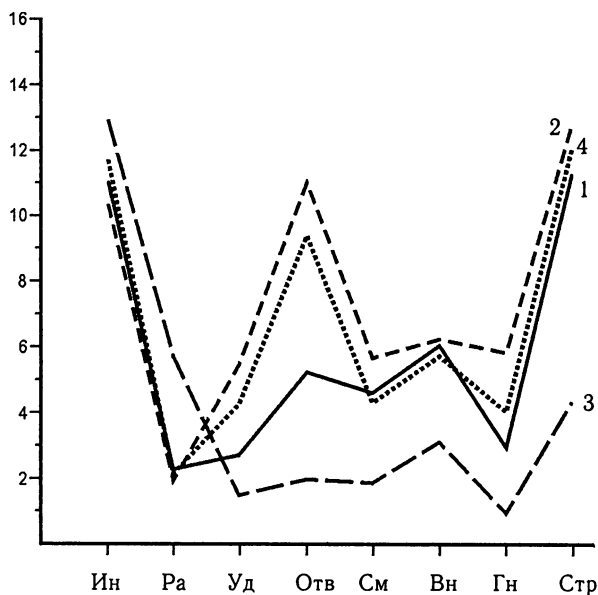
Серия исследований с использованием шкалы дифференциальных эмоций (ШДЭ) показала, что тревогу можно определить как эмоциональный паттерн, состоящий из нескольких относительно независимых аффективных факторов (Izard, 1972). Ниже приводится краткий обзор этих исследований.

Первое исследование заключалось в факторном анализе данных, полученных с помощью ШДЭ и шкалы тревоги и тревожности (*STAI*) (Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1972). Составная методика (ШДЭ+Т) была предъявлена 339 студентам колледжа. При заполнении опросника их просили вспоминать или представлять ситуации, в которых они обычно испытывают тревогу. Факторный анализ показал, что тревога, в том виде, как она определена *STAI*, в действительности представляет собой комплекс аффективных факторов. Большинство характеристик тревоги, выяв-

ленных с помощью *STAI*, вместе со всеми компонентами, выявленными с помощью ШДЭ, оказались объединенными в фактор страха. Некоторые из вопросов *STAI* вошли в фактор, сочетающий компоненты печали и вины из ШДЭ. Пункты, не связанные с тревогой (например, удовлетворенность, безопасность, уверенность), попали в основном в фактор радости, который включал в себя все компоненты радости из ШДЭ. Таким образом, совместный факторный анализ *STAI* с компонентами ШДЭ, представляющими некоторые из дискретных эмоций, подтвердил нашу гипотезу о том, что тревога является комплексным эмоциональным переживанием, а не неким отдельным монолитным феноменом.

ШДЭ была предъявлена большой группе студентов африканского происхождения сразу после того, как их городок был захвачен вооруженными представителями национальной гвардии и местной полицией. Во время происшествия полицейские открыли огонь по толпе студентов и по общежитию, в результате чего несколько студентов было ранено и двое убито. Студентов попросили вспомнить это происшествие и его последствия и описать свои чувства, заполнив ШДЭ. Как и предполагалось, показатели страха, печали, стыда, гнева и интереса у этих студентов оказались очень высокими, что свидетельствует о том, что данные эмоции входят в феноменологический паттерн тревоги.

В другом исследовании (Bartlett, Izard, 1972) 160 студентов колледжа по результатам опросника *STAI* были разделены на две группы — высокотреховных и низкотреховных испытуемых. Затем обе группы дважды заполнили ШДЭ. Сначала их попросили заполнить опросник в общежитии, представляя себе какую-нибудь тревожную ситуацию, а затем — непосредственно перед экзаменом (реальное условие, вызывающее тревогу). На рис. 13-4 представлены профили средних показателей по



*Рис. 13-4. Эмоциональные профили (по данным ШДЭ) для высокотреховных испытуемых в реальных (1) и воображаемых (2) ситуациях и для низкотреховных испытуемых в реальных (3) и воображаемых (4) ситуациях.*

Условные обозначения: Ин — интерес, Ра — радость, Уд — удивление, Отв — отвращение, См — смущение, Вн — вина, Гн — гнев, Стр — страх.

ШДЭ для высоко- и низкотреховных испытуемых в реальных и воображаемых ситуациях тревоги.

Профили высокотреховных испытуемых вполне соответствуют предположениям, основанным на теории дифференциальных эмоций. Наиболее высокими значениями в их профилях характеризуются показатели страха, интереса, печали, вины, гнева и стыда/смущения. Значительное сходство профилей, полученных в реальных и воображаемых ситуациях тревоги, еще раз подтверждает правомерность использования метода воображаемых ситуаций для исследования эмоций.

Аналогичные исследования, посвященные изучению феноменологии тревоги у детей, были проведены Бламбергом и Изардом (Blumberg, Izard, 1985). Для измерения уровня тревоги авторы воспользовались детским вариантом шкалы тревоги и тревожности (*STAIC*) (Spielberger, Edwards, Lushene, Montuori, Platzeck, 1973). Кроме того, при помощи опросника детской депрессии (*CDI*) (Kovacs, Beck, 1977) авторы измеряли у своих испытуемых уровень депрессии. Эмоциональные переживания измерялись при помощи шкалы дифференциальных эмоций. Исследователи обнаружили значительную связь между тревогой, с одной стороны, и страхом, виной, печалью и стыдом — с другой. С помощью регрессионного анализа исследователи определили, какой вклад в картину тревоги вносит каждая из этих эмоций, при этом анализировали три показателя тревоги: исходная тревога; тревога, связанная с депрессией (*CDI*); и показатель тревоги, выявленный с помощью пунктов *STAIC*, не имеющих очевидного аффективного содержания. Результаты анализа представлены в табл. 13-2.

Таблица 13-2

**Результаты регрессионного анализа данных, полученных по шкале дифференциальных эмоций (ШДЭ) во взаимосвязи с детским вариантом Опросника тревоги и тревожности (*STAIC*), с опросником детской депрессии (*CDI*) и с вопросами *STAIC*, лишенными аффективного содержания**

Иерархия по ШДЭ	Изменения, вызванные взаимосвязью с:		
	<i>STAIC</i>	<i>STAIC</i> — <i>CDI</i>	<i>STAIC</i> без аффективного содержания
Страх	42,1 %	22,78%	38,05 %
Интерес	—	1,09*	—
Вина	6,9	1,75	5,6
Печаль	13,9	6,02	8,89
Стыд	3,3	2,33	4,81
Гнев	—	—	—
Отвращение	—	—	—
Презрение	—	—	—
Смущение	—	—	—
Самовраждебность	—	—	—
Радость	—	—	—
Удивление	—	—	—

\* Эти изменения следует понимать скорее как статистический артефакт, вызванный эффектом подавления, поэтому следует проявлять осторожность при его интерпретации.

Как видно из табл. 13-2, страх — самая значимая эмоция в паттерне тревоги. Эмоции печали, вины и стыда в данном исследовании разделили второе, третье и четвертое места.

Результаты этого исследования еще раз показывают, что нельзя рассматривать тревогу как некий отдельный, самостоятельный феномен. Для того чтобы понять и успешно лечить состояния тревоги у взрослых и детей, необходимо понимать, какие дискретные эмоции участвуют в нем. Состояние тревоги у разных людей может быть вызвано разными эмоциями, поэтому представляется полезным построение эмоционального профиля в каждом конкретном случае тревоги.

## РЕЗЮМЕ

Несмотря на то что страх, особенно в его крайних проявлениях, переживается нами довольно редко, большинство людей боится этой эмоции. Переживание страха ощущается и воспринимается людьми как угроза личной безопасности. Страх побуждает людей предпринимать усилия, направленные на избежание угрозы, на устранение опасности. Страх может быть вызван как физической, так и психологической угрозой.

Существует ряд стимулов и ситуаций, на которые мы биологически предрасположены реагировать страхом. К таким «естественным сигналам» опасности относятся боль, одиночество и внезапное изменение стимуляции. Но по мере приобретения опыта человек научается бояться самых разных ситуаций, явлений и объектов. Большинство условных активаторов страха так или иначе связаны с естественными сигналами опасности. Если родители постоянно реагируют на определенные стимулы страхом, то велика вероятность того, что эти стимулы будут вызывать страх и у их ребенка.

Кросс-культуральные исследования выявили, что развернутое мимическое выражение страха едино для всех представителей человеческого рода. Однако мы достаточно редко наблюдаем его в повседневной жизни, так как большинство людей научается сдерживать, подавлять выражение страха.

Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию. Первичной функцией страха является мотивация специфических когнитивных и поведенческих актов, способствующих укреплению безопасности и чувству уверенности. Страх вызывает эффект «туннельного восприятия» и существенно сужает выбор стратегий поведения. Однако страх несет в себе и адаптивную функцию, ибо заставляет человека искать способы защиты от возможного вреда. Предчувствие страха может стать импульсом для укрепления «Я», может побуждать индивида к самосовершенствованию с целью снижения собственной уязвимости.

Процесс социализации страха у ребенка в значительной мере обусловлен родителями. Разные родители применяют различные техники социализации страха. Разумный подход должен включать в себя воспитание некоторой доли толерантности к страху, обучение приемам противостояния страху, а также развитие навыков избегания опасных стимулов или снижения их интенсивности. Позитивный пример родителей — это самый эффективный способ обучения ребенка конструктивным взаимоотношениям с эмоцией страха.

Результаты ряда исследований убеждают нас в необходимости различения страха и тревоги. На уровне субъективного переживания, состояние тревоги правильнее всего определить как комбинацию нескольких дискретных эмоций. Ключевой эмоцией в субъективном переживании тревоги является страх, но и другие эмоции, например печаль, стыд и вина, могут быть задействованы в тревожном переживании.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Bauer D. H.* An exploratory study of developmental changes in children's fears. — *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1976, 17, 69–74.

Обсуждение характерных особенностей проявления детского страха в различном возрасте.

*Lanzetta J. T., Orr S. P.* Excitatory strength of expressive faces: Effects of happy and fear expressions and context on the extinction of a conditioned fear response. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 50(1), 190–194.

Изучена роль внешнего проявления страха как стимула при возникновении и угасании страха.

*Mineka S., Davidson M., Cook M., Keir R.* Observational conditioning of snake fear in rhesus monkeys. — *Journal of Abnormal Psychology*, 1984, 93(4), 355–372.

Показана важность поведения взрослых, особенно матерей, как образца при формировании реакции страха у молодых особей.

*Sorce J. F., Emde R. N., Campos J., Klinnert M. D.* Maternal emotional signaling: Its effect on the visual cliff behavior of 1-year-olds. — *Developmental Psychology*, 1981, 21(1), 195–200.

Исследовано развитие страха падения с высоты у младенцев.

# СМУЩЕНИЕ

Четырехмесячной девочке уютно на руках отца. Она не спит и с любопытством смотрит вокруг. К ним подходит знакомый, он приветствует отца и восхищается ребенком. Но вот он наклоняется и обращается непосредственно к девочке, и та улыбается ему, но тут же отворачивается и прячет голову на груди отца. Приятель отца восклицает: «О, малышка, кажется, смутилась!» Очевидно, что мужчина расценил мимику младенца, его попытку спрятать взгляд и отвернуть голову как признак смущения. Большинство детей, а быть может, и все дети начинают обнаруживать мимическую реакцию смущения примерно с 4-месячного возраста, и эта реакция сохраняется практически неизменной и в раннем детстве, особенно наглядно проявляясь на втором году жизни. В этом возрасте застенчивый ребенок при приближении постороннего человека, как правило, прячется за мать или утыкается лицом в ее юбку.

Вышеописанный поведенческий комплекс не был объектом систематических исследований, и хотя общая логика его разрозненных описаний свидетельствует о том, что он действительно связан с эмоцией смущения, приходится признать, что мы пока мало знаем об этой эмоции и ее развитии. Дети очень по-разному проявляют смущение, с разной частотой и с разной интенсивностью. Обычно считается нормальным, если смущение проявляется в виде легкой и скоропреходящей реакции, такие реакции не вызывают тревоги у родителей или вовсе остаются незамеченными ими. Ребенок быстро оправляется от смущения, перестает прятать лицо, вновь смотрит на человека, вызвавшего в нем эту эмоцию, и нормальное социальное взаимодействие восстанавливается.

Однако некоторые дети — они, вероятно, составляют очень небольшой процент от общего числа — реагируют на незнакомого человека чрезвычайно интенсивной эмоцией смущения, они не только прячут лицо и отводят взгляд, но и крепко-накрепко вцепляются в родителя. Такому ребенку нужно гораздо больше времени, чтобы оправиться от смущения, и его очень трудно вовлечь в социальное взаимодействие. Мне вспоминаются две девочки-двойняшки, участвовавшие в нашем исследовании по изучению эмоционального развития детей. Девочки были прелестны, им

только-только исполнилось два года. Внешне они были очень похожи, но их реакции на экспериментатора оказались совершенно разными. Одна из сестер, когда экспериментатор подошел к ней и склонился, чтобы заглянуть ей в лицо, быстро отвернулась, пробежала несколько шагов, отделявших ее от матери и, не глядя на экспериментатора, обхватила ногу матери и спрятала лицо в ее юбке. Ее сестра, игравшая с куклой в сторонке, увидев эту сцену, быстро поднялась и, решительно приблизившись к экспериментатору, сказала: «Она стесняется. Хочешь поиграть с моей куклой?»

Контраст в поведении двух сестер кажется особенно поразительным, если учесть, что они двойняшки. По словам матери, ее дочери всегда были разными по характеру, хотя сама она старалась одинаково вовлекать их в социальные взаимодействия. Чем объяснить разницу в поведении сестер? Можно предположить, что эта разница в какой-то мере предопределена генетически. Гены у гетерозиготных (или неидентичных) близнецов не идентичны, и поэтому сестры могли унаследовать разные поведенческие тенденции. Так, например, одно из исследований, на котором мы подробно остановимся ниже, показало возможность существования гена смущения или генетической предрасположенности к смущению.

## СОМАТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ СМУЩЕНИИ

Басс (Buss, 1979) попытался провести различие между эмоциями смущения и стыда на поведенческом и физиологическом уровнях. Полученные им данные позволяют предположить, что эти две эмоции отражают различные типы реактивности вегетативной нервной системы, причем смущение предполагает относительно большее возбуждение симпатической нервной системы, а стыд — парасимпатической нервной системы. Эксперимент Басса не был проверен исследованиями других ученых.

Каган, Резник и Шнидман (Kagan, Reznick, Snidman, 1986) обобщили данные, имеющие отношение к функционированию сердечно-сосудистой системы у детей, демонстрирующих крайнее подавление большинства поведенческих проявлений; эта черта, по мнению авторов, должна характеризовать чрезвычайно робких детей. Если ребенок крайне скован перед лицом неведомого, то по сравнению с более решительными детьми у него отмечается учащенный и более стабильный сердечный ритм в ответ на предъявление нового стимула. Каган и соавт. несколько раз повторили свой эксперимент и получили те же самые результаты, однако эти исследования не позволяют ответить на вопрос, как соотносится крайняя степень подавления поведенческих реакций с нормальным смущением или с другими дискретными эмоциями, например со страхом.

## ВЫРАЖЕНИЕ СМУЩЕНИЯ

Нет ни одной поведенческой реакции и ни одной мимической конфигурации, которые можно было бы безоговорочно и однозначно приписать к эмоции смущения, которые были бы специфичны для нее. Если человек прячет глаза, отворачива-





*Рис. 14-1. Смущение? Стыд? Или то и другое вместе?*

ется или опускает голову, его поведение можно расценить как проявление смущения, но эта же мимическая реакция обнаруживается и при эмоции стыда. По некоторым данным, эмоцию смущения отличает от эмоции стыда улыбка, пробегающая по лицу человека, прежде чем он спрячет взгляд или отвернется. Зачастую смущенный человек, отвернув или опустив голову, украдкой посматривает на смутившего его человека (рис. 14-1).

Несмотря на то что эмоция смущения сопровождается минимальными мимическими проявлениями, а прочие экспрессивные характеристики плохо поддаются объективному измерению, каждый из нас вполне уверенно отличает эту эмоцию от других. Если ребенок при приближении незнакомого человека отворачивается, прячет лицо, прижимается к матери или отцу, мы определяем его реакцию как смущение. Подобные типы поведения обнаруживаются у младенцев уже в возрасте трех-четырех месяцев.

## ПЕРЕЖИВАНИЕ СМУЩЕНИЯ

Застенчивые люди хорошо знают, сколь важную роль играет эмоция смущения в формировании личности и в социальных отношениях. И все же только недавно смущение стало объектом систематических научных исследований (Jones, Cheek, Briggs, 1986). Проблеме проявления и переживания смущения посвящено множество работ, но к единому мнению их авторы пока не пришли. Разные авторы дают разные определения, но нельзя не отметить, что в этих определениях всегда присутствует общий признак, а различия касаются в основном частных аспектов этого сложного феномена и помогают нам глубже понять его.

Ядром любого переживания смущения является ощущение незащищенности в ситуации социального взаимодействия. В данном случае речь идет о своеобразном чувстве уязвимости «Я», или образа «Я», или эго, вовлеченного во взаимодействие. Это чувство заставляет робкого индивида искать способы уклониться от тревожа-

ших его контактов, но до совершенной нелюдимости дело, как правило, не доходит. Действительно, специальные исследования показали, что между смущением и общительностью существует либо очень слабая взаимосвязь, либо она не отмечается вовсе (Crozier, 1986). Робкий индивид так же, как все прочие люди, способен получать удовольствие от общения, разве что для этого ему необходимо соблюдение ряда определенных условий. Ему доставляет радость общение с членами своей семьи, с близкими друзьями или с хорошо знакомыми людьми. Смущение становится для него реальной проблемой, когда он вынужден вступать в контакт с незнакомыми людьми или с людьми, в которых он, по тем или иным причинам, видит угрозу себе или своим интересам. В таких людях он в первую очередь видит потенциальный источник критики, предчувствует свое смущение от общения с ними, неловкость и дискомфорт.

Зимбардо (Zimbardo, 1986) описывает смущение как «состояние повышенной индивидуации, при котором человек обостренно воспринимает изоморфизм между эго и каждым своим поступком» (р. 17). Это означает, что застенчивый человек воспринимает критику или неприятие любого своего действия так, как если бы объектом критики была его личность. Таким образом робкое эго всегда на передней линии огня и очень уязвимо. Застенчивые люди описывают себя как неуклюжих, неадекватных, говорят о том, что боятся злых языков, не умеют настаивать на своем и обречены на одиночество (Jones, Carpenter, 1986).

Зимбардо и соавт. (Pilkonis, Zimbardo, 1979) обнаружили, что люди, которые называют себя застенчивыми, обнаруживают меньшую экстравертированность, меньшую способность к контролю над своим поведением в ситуациях социального взаимодействия и большую озабоченность проблемами взаимоотношений с окружающими, чем их менее стеснительные сверстники. Согласно данным ученых, показатель застенчивости коррелирует с показателем нейротизма, но такая закономерность обнаруживается только у мужчин. Исследователи объяснили этот факт тем, что застенчивость принято считать скорее женской, нежели мужской чертой характера. Однако у застенчивых женщин, склонных к самокопанию, также обнаруживался высокий показатель по шкале нейротизма.

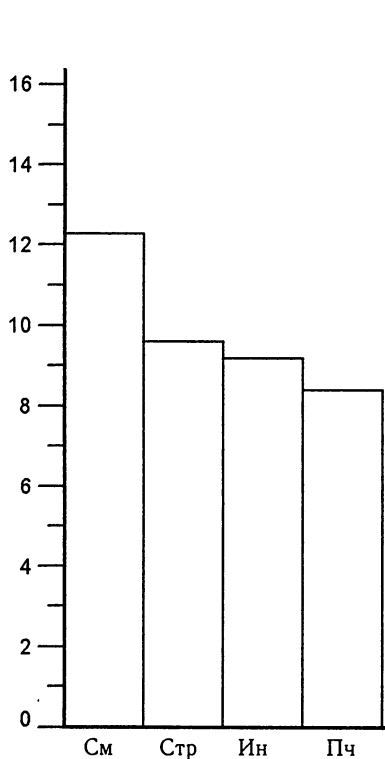
Опрос, проведенный Зимбардо и соавт. на большой выборке учащихся средней школы и студентов колледжа, показал, что 42 % испытуемых, отметивших за собой склонность к смущению, утверждали, что застенчивость является существенной частью их личности. Подавляющее большинство из них (79 %) высказали негативное отношение к этой черте, а многие (63 %) заявили, что она является для них реальной проблемой. Таким образом, смущение и застенчивость могут вызывать симпатию у постороннего наблюдателя, но, как правило, неприятны самому застенчивому человеку.

С точки зрения теории дифференциальных эмоций, которая подчеркивает специфичность характеристик каждой из эмоций, определить переживание смущения особенно затруднительно. По-видимому, смущение имеет характеристики, общие с другими эмоциями, особенно со стыдом, виной, страхом и интересом. И эмоция стыда, и эмоция смущения определенным образом задействуют взаимоотношения человека со своим «Я», его Я-концепцию и самооценку. Конечно, эмоция вины тоже направлена на «Я», человек воспринимает свое «Я» как нарушившее определенную норму. Смущение и стыд характеризуются обострением самоосознания, тогда как

вина побуждает человека осознать свое поведение по отношению к другому человеку как неправильное. Стыд в большей степени обращен к будущему, к гипотетической возможности оказаться оцененным и разоблаченным. Смушение же, как правило, принимает форму состояния, скоротечного чувства уязвимости и несоответствия требованиям конкретной ситуации.

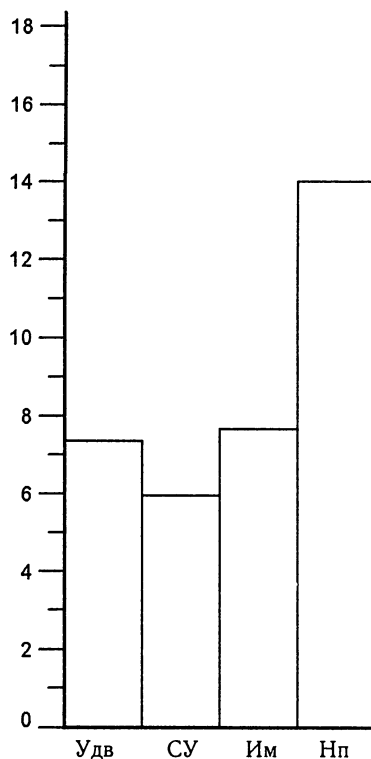
Похоже, смушение являет собой смесь или конфликт положительных и отрицательных чувств по отношению к общественным взаимодействиям. Застенчивые индивиды и тянутся к людям, и в то же самое время мучимы вопросом, какое они произведут впечатление на них. Они не уверены в том, что смогут эффективно поддерживать разговор и оставить благоприятное впечатление о себе. Переживание смушения зачастую сопровождается переживанием интереса, особенно интереса к людям, и страха, особенно страха перед социальными взаимодействиями (Izard, Nysen, 1986).

На рис. 14-2 представлен эмоциональный профиль, полученный в результате опроса группы студентов, которых попросили вспомнить или представить ситуацию, связанную с интенсивным переживанием смушения. Заслуживает внимания тот



**Рис. 14-2.** Эмоциональный профиль в ситуации смушения (по данным ШДЭ).

N = 58. Условные обозначения: См — смушение, Стр — страх, Ин — интерес, Пч — печаль.



**Рис. 14-3.** Аффективный профиль в ситуации смушения (по данным ПШЭ).

Условные обозначения: Удв — удовольствие, СУ — самоуверенность, Им — импульсивность, Нп — напряжение.

факт, что эмоция интереса—возбуждения оказалась третьей по выраженности в ситуации смущения, лишь немного уступая второй по значению эмоции — эмоции страха. Показатель эмоции интереса в данном профиле оказался выше, чем в любой другой ситуации, связанной с негативными эмоциями, за исключением ситуации гнева, в которой интерес принимал значение 9,72. Еще более примечательно то, что довольно высокое значение принял также показатель радости (6,36). Из шести негативных эмоций лишь ситуация смущения характеризуется выраженным показателем радости. Высокие показатели эмоции интереса и радости в профиле смущения подтверждают мнение о том, что смущение, как правило, переживается в ситуациях, связанных с переживаниями интереса и радости.

Высокое значение эмоции страха в профиле ШДЭ согласуется с нашим пониманием динамики стыда и смущения. Как стыд, так и смущение имеют непосредственное отношение к благополучию человека, к благополучию его образа «Я» и целостности этого образа. Понятно, что эмоции, столь тесно связанные с сердцевиной личности, должны быть динамически взаимосвязаны с эмоцией страха. В некоторых ситуациях стыд и смущение могут выполнять функцию разведчика, побуждая индивида к защите или отступлению и предотвращая тем самым активацию самой токсичной эмоции — страха.

На рис. 14-3 представлен аффективный профиль для ситуации смущения (по данным ПШЭ). Особо хочется обратить внимание на высокую выраженность параметра удовольствия (по сравнению с ситуациями, связанными с другими негативными эмоциями) и параметра напряжения. Показатель напряжения в ситуации смущения, хотя и ниже, чем в ситуации страха, приблизительно равен значениям напряжения в ситуациях гнева и вины и значительно выше, чем в ситуации печали. Показатель удовольствия в ситуации смущения ниже, чем в ситуациях, связанных с положительными эмоциями, но значительно выше, чем в любой из ситуаций, связанных с отрицательными эмоциями.

Хотя смущение имеет, возможно, биологическую основу, его выраженность зависит от типа семейных отношений, от методов и общего хода социализации. Нереалистично высокие ожидания родителей по отношению к ребенку могут породить у него чувство несостоятельности, неспособности соответствовать требованиям родителей. Именно об этих чувствах говорит в своем рассказе Том.

Ребенком я был очень стеснительным, особенно в возрасте от девяти до шестнадцати лет. Я помню, что мои близкие возлагали на меня тогда очень большие надежды. Однако я вряд ли мог добиться тех выдающихся результатов, которых они ждали. Я стал бояться неудач, и это сковывало меня. Порой я просто ненавидел себя, ведь у меня не получалось даже то, что мне нравилось делать. Так что в моем случае ненависть к себе и склонность к самообвинению, судя по всему, оказались следствиями робости, а не ее причинами; но, с другой стороны, здесь, возможно, был своего рода замкнутый круг: чем больше человек ненавидит себя, тем больше он чувствует свою несостоятельность, а это в свою очередь вызывает в нем робость и смущение.

Обобщая, можно сказать, что смущение всегда связано с чувством неуверенности, которое возникает в ситуации социального взаимодействия. Переживание смущения обязательно включает в себя чувство неадекватности и неловкости. Человек чувствует, что не в состоянии эффективно общаться. Все то время, пока он вынужден оставаться в ситуации социального взаимодействия, он напряжен, ему кажется,

что в любой момент он может сделать или сказать что-то нелепое и оказаться в глупом положении. Если такая ситуация длится долгое время, то от пережитого стресса может развиться даже головная боль. Смущение можно определить как хроническое чувство невозможности уверенно и комфортно взаимодействовать с людьми. Зачастую оно отражает реальный дефицит навыков социального взаимодействия. Очень робкие люди — среди них порой встречаются одаренные и даже талантливые личности — как правило, стараются держаться подальше от занятий и развлечений, которые предъявляют слишком высокие требования к их социальным навыкам.

## ФУНКЦИИ СМУЩЕНИЯ

Каждая базовая эмоция выполняет адаптивную функцию — такова одна из основных предпосылок теории дифференциальных эмоций. Слабое или умеренное смущение предохраняет ребенка от излишне легкого сближения и вступления в контакт с незнакомыми людьми, ибо такой контакт таит в себе потенциальную опасность. Смущение позволяет удержать ребенка в знакомой и безопасной среде, среди родственников и друзей. Кроме того, реакция смущения, способствуя усилению отсроченности, предотвращает чрезмерное возбуждение вегетативной нервной системы.

Пилконис и Зимбардо (Pilkonis, Zimbardo, 1979), исследуя застенчивых людей, попросили их указать, какие ситуации и какие люди вызывают у них особое смущение. Данные, полученные в результате этого исследования, представлены в табл. 14-1. В целом, они согласуются с данными предшествующих и последующих исследований и с основными положениями теорий, в которых проводится разграничение между эмоциями стыда, смущения и вины.

Таблица 14-1

### Исследование источников и симптомов смущения\*

Источники и симптомы смущения	Число студентов, признавших себя застенчивыми (%)
<i>Ситуации</i>	
Я — в центре внимания большой группы людей (например, произношу речь)	72,6
Большая группа людей	67,6
Низкий статус	56,2
Социальные ситуации в целом	55,3
Новые, незнакомые ситуации	55,0
Необходимость постоять за себя	54,1
Меня оценивают	53,2
Я в центре внимания небольшой группы людей	52,1
Небольшая группа людей	48,5
Один на один с представителем противоположного пола	48,5
Я беспомощен (необходима поддержка других людей)	48,2
Небольшая группа людей, собравшаяся для решения конкретной задачи	28,2
Один на один с представителем своего пола	13,8
<i>Люди</i>	
Незнакомые	69,7
Группа людей противоположного пола	62,9
Человек, уважаемый за компетентность	55,3

Человек, уважаемый за его звание	39,7
Группа людей моего пола	33,5
Родственники	19,7
Старшие	12,4
Друзья	10,9
Дети	10,0
Родители	8,5

\* Использованы данные Зимбардо и др. (Zimbardo et al, 1974). N = 230 студентов колледжа и школьников.

## ЗАСТЕНЧИВОСТЬ КАК ЧЕРТА ЛИЧНОСТИ

Дэниэлс и Пломин (Daniels, Plomin, 1985) показали, что индивидуальные различия в выраженности смущения у младенцев определяются как наследственностью, так и условиями развития. Они провели исследования на выборке, включавшей 152 приемных ребенка, их родных и приемных родителей, а в качестве контрольной группы выступали 120 обычных семей. Застенчивость детей оценивали родители. Связанные с застенчивостью характеристики темперамента и личности родителей оценивались при помощи стандартизованных опросников. В тех семьях, где социальный фактор подкреплялся фактором наследственности (обычные семьи), застенчивость у ребенка в 12- и 24-месячном возрасте оказалась в прямой связи с застенчивостью матери, ее низкой общительностью и интровертированностью. Эта же взаимосвязь, хотя и не столь выраженная, отмечалась в семьях с приемными детьми, и данный факт позволил авторам сделать вывод о том, что застенчивость как черта личности в значительной мере определяется средой. С другой стороны, была выявлена значимая корреляция между застенчивостью приемных детей в возрасте 24 месяцев и степенью интровертированности их родных матерей, что свидетельствует о важной роли фактора наследственности.

Как видно из исследования Дэниэлса и Пломина, застенчивость связана с такой личностной чертой как интровертированность. Интроверт не склонен к тесным контактам, он не любит быть среди людей, он углублен в себя, в свои переживания. Айзенк (Eysenck, 1970), ведущий исследователь интроверсии—экстраверсии, рассматривает эту характеристику как базовую в личностной структуре. Он накопил множество данных, свидетельствующих о том, что интровертированность—экстравертированность как черта детерминирована биологически.

Другой выдающийся исследователь личности, Кэттел (Cattell, 1946), рассматривает застенчивость как биологически обусловленную черту, связанную с возбудимостью нервной системы. Он считает, что застенчивые люди отличаются особой чувствительностью и высокой возбудимостью нервной системы, которая особенно уязвима для социального стресса. Предположение о том, что биологические предпосылки и наследственность играют заметную роль в процессе формирования застенчивости, к сегодняшнему дню подтверждено многими экспериментальными исследованиями.

Суоми (Suomi, 1979) провел любопытное исследование характерологических особенностей и темперамента у макак резусов. Он разработал ряд поведенческих и физиологических тестов для определения пассивных и робких обезьян, с одной сто-

роны, и агрессивных и напористых — с другой. Распределив группу взрослых самок и группу новорожденных обезьян по этим двум категориям, он поместил робких детенышей в клетку с агрессивными самками, а агрессивных и общительных детенышей — к робким и пассивным самкам. Через шесть месяцев детеныши обезьян переняли стиль поведения своих приемных матерей. Те из них, которые раньше были стеснительными и робкими, стали агрессивными и общительными. И наоборот, когда-то активные и напористые детеныши стали проявлять робость и уступчивость. Результаты эксперимента являются ярким и убедительным доказательством приспособляемости социальных животных, свидетельствуют об их способности воспринимать поведение матери (первичного образца) и приспосабливаться к социальным особенностям среды.

Однако, когда Суоми поместил этих же детенышей в исходную экспериментальную ситуацию, для того чтобы провести контрольный замер характерологических особенностей и темперамента, они стали проявлять прежние повадки. При умеренно стрессовых условиях обезьяны демонстрировали свои врожденные характеристики. Исследование Суоми служит еще одним доказательством тому, что застенчивость, как и социальная экстраверсия, имеет эволюционно-биологическую основу.

Есть и другие данные, свидетельствующие о двойственной природе смущения. Каган и соавт. (Coll, Kagan, Reznick, 1984) изучали крайние проявления смущения или, согласно их терминологии, феномен поведенческого торможения (behavioral inhibition) на младших детях и дошкольниках. Этот феномен определялся ими на основе следующих внешних проявлений: плач, беспокойство, вокализация огорчения, отчужденность и отсутствие спонтанности при взаимодействии с экспериментатором. Хотя интерпретация этих поведенческих проявлений как признаков смущения вполне логична, очевидно, что они могут быть связаны и с эмоцией страха.

В экспериментальных ситуациях, связанных с новизной и напряжением, исследователи измеряли у детей частоту сердечного ритма и его изменчивость. Они обнаружили, что у детей с высокими показателями поведенческого торможения или, другими словами, у крайне застенчивых детей в экспериментальной ситуации пульс сильно учащался, оставаясь стабильным или почти стабильным, в то время как у более раскованных детей частота сердечных сокращений отличалась меньшей частотой и меньшей стабильностью.

Впоследствии Каган и соавт. провели дополнительную серию из трех экспериментов, которые подтвердили результаты их первого исследования. В первом из этих экспериментов они протестировали тех же самых детей примерно через год после первоначального исследования. Экспериментаторы использовали тот же набор тестовых ситуаций, что и в первом эксперименте, но дополнительно создавали ситуацию прихода в гости к ребенку двух женщин-экспериментаторов и эпизод «игры в гляделки». В этой игре пары детей с разной степенью застенчивостью подбирались по полу и возрасту. Экспериментаторы обнаружили значимую корреляцию между выраженностью поведенческого торможения у одних и тех же детей в возрасте 21 месяца и в возрасте 31–32 месяцев. Таким образом, они доказали, что феномен поведенческого торможения отличается известной степенью стабильности. Однако следует отметить, что далеко не все дети, первоначально отнесенные к разряду застенчивых, обнаруживали через год первоначальное поведение. Примерно три четверти детей демонстрировали поведенческое торможение только в некоторых экс-

периментальных ситуациях, и лишь одна треть детей демонстрировала это поведение во всех тестовых ситуациях. Кроме того, сравнивая экспериментальную и контрольную группу детей, исследователи обнаружили, что показатель частоты сердечных сокращений сохранил взаимосвязь с феноменом поведенческого торможения. Так же как и в первоначальном эксперименте, у большинства раскованных детей пульс был нестабильным, тогда как их застенчивые сверстники вновь обнаружили стабильность пульса.

Из сопоставления результатов первоначального и последующего экспериментов ученые сделали два очень осторожных вывода. Во-первых, крайне застенчивые дети склонны к смущению в различных ситуациях и на протяжении всего исследованного периода детства. Во-вторых, у детей в возрасте 21 и 31 месяцев существует умеренная отрицательная корреляция между вариабельностью частоты сердечных сокращений и поведенческим торможением.

Второй и третий эксперименты серии Каган и соавт. провели по достижении детьми соответственно четырех и пяти с половиной лет. Результаты, полученные в этих исследованиях, оказались аналогичными результатам первого эксперимента серии. Дети, отнесенные в разряд застенчивых в возрасте 21 месяца, обнаруживали скованное поведение и в возрасте пяти с половиной лет — как в кругу своих сверстников, так и в ситуации эксперимента. Они выказывали также большую застенчивость в общении со взрослым экспериментатором, а в ситуациях умеренного стресса демонстрировали более выраженную склонность к осторожности. Как и прежде, они отличались от раскованных детей более высокой и стабильной частотой сердечных сокращений. Напряжение, связанное с выполнением задания на когнитивные способности, вызывало у них более отчетливое расширение зрачков, чем у их более раскованных сверстников. Такие дети, по описаниям их матерей, при общении с незнакомыми сверстниками проявляли смущение. Очередной эксперимент, проведенный по достижении детьми семи с половиной лет, еще раз подтвердил и уточнил данные предшествующих исследований (Kagan, Reznick, Snidman, 1988).

Работа Кагана и соавт. служит сильным аргументом в пользу того, что по крайней мере у небольшой части людей (примерно у 10–15 %) смущение проявляется как постоянная характеристика или черта личности. Полученные ими данные доказывают, что эта характеристика имеет биологическую основу, что у застенчивых и у раскованных индивидуумов реактивность вегетативной нервной системы и жизненно важных органов, иннервируемых ею, различна. Однако Каган и соавт. делают следующий вывод: для актуализации крайней застенчивости необходима не только врожденная предрасположенность, но и постоянные стрессовые воздействия со стороны окружения.

Гуф и Торн (Gough, Thorne, 1986) изучали отношение людей к различным аспектам смущения и застенчивости. Их испытуемые оценивали себя с помощью списка прилагательных (*Adjective Check List, ACL*), в который вошли положительные и отрицательные, с точки зрения большинства людей, характеристики смущения. Например, такие характеристики, как «осторожный», «скромный», «тактичный», «чувствительный», считаются положительными атрибутами застенчивости. Напротив, прилагательные «робкий», «забитый», «нервный», «необщительный» обозначают отрицательные характеристики застенчивости. Обычно все эти составляющие отрицательно коррелируют с такими чертами личности, как доминантность, общи-





*Рис. 14-4. Присутствие незнакомого взрослого человека (фотографа) оказалось абсолютно непреодолимым препятствием — с его появлением мальчик прекратил играть, несмотря на все усилия матери снова увлечь его игрой. Мать описывает своего сына как очень застенчивого.*

тельность, удовлетворенность собой, эмпатия, но эта корреляция значительно более выражена для отрицательных компонентов застенчивости (негативные черты застенчивости по *ACL*), нежели для положительных.

Гуф и Торн попытались привлечь внимание к оценке различных аспектов застенчивости. Если в самоописании застенчивого человека делается акцент на положительных аспектах застенчивости, то, скорее всего, окружающие воспринимают его как спокойного, скромного и сдержанного человека. Если же в самоописании подчеркиваются отрицательные аспекты застенчивости, то такого человека люди будут скорее воспринимать как неуклюжего и скованного.

Если застенчивость, как показывают результаты исследований, только в некоторой степени детерминирована наследственностью, значит, можно считать, что некоторые люди наследуют большую склонность к смущению, которая усугубляется особенностями воспитания и социализации. И биологическая конституция, и среда играют роль в формировании застенчивости как личностной черты. Если склонный к смущению ребенок воспитывается застенчивой матерью, то очевидно, что здесь мы имеем дело с социальной ситуацией, отличной от той, когда склонный к смущению ребенок воспитывается экстравертированной и очень общительной матерью. Даже в случае с идентичными близнецами, разделенными при рождении, вряд ли стоит ожидать, что они будут одинаково застенчивы.

Легкая или умеренная застенчивость не воспринимается индивидом или окружающими его людьми как социальная или психологическая проблема. Действительно, как мы уже отмечали, смущение ребенка обычно вызывает у взрослого умиление и расценивается им как свидетельство скромности. Даже у взрослых людей некоторая степень застенчивости может восприниматься как привлекательная черта. Конечно, данное утверждение в большей мере справедливо для женщин, однако застенчивость нельзя рассматривать как исключительно гендерную характеристику. И все же в некоторых культурах, например, в японской, застенчивость особенно ценится в женщинах.

Анализ оценок смущения по ШДЭ при исследовании сексуальных норм, сексуального опыта и эмоциональных реакций на формирование образа (визуализацию) полового акта (Izard, Spiegel, Alessio, Kotsch, 1974) показал, что в повседневной жизни мужчины чаще испытывают смущение, чем женщины. Это как будто противоречит гипотезе Льюис (Lewis, 1971), согласно которой женщины больше мужчин склонны к смущению и стыду. Однако показатели смущения, замеренные сразу же после визуализации сексуального акта, у женщин оказались выше, чем у мужчин. Показатели смущения у девственниц оказались гораздо выше, чем у женщин с сексуальным опытом. Что касается влияния сексуальных стандартов, то здесь нужно отметить, что у женщин, убежденных в несправедности секса без любви, визуализация полового акта вызвала гораздо большее смущение, чем у тех мужчин, которые допускали возможность секса без любви.

Эмоции страха, стыда и смущения могут играть очень важную роль в формировании сексуальных установок. Так, гомосексуальные тенденции, по крайней мере отчасти, могут быть следствием страха и стыда, охватывающих человека при мысли о сексуальном контакте с представителем противоположного пола. Динамика эмоций гомосексуального пациента в процессе психотерапии подробно изложена в работе Изарда (Izard, 1972). В профиле эмоций этого пациента высокими значениями отмечены эмоции страха и смущения. В клиническом описании пациент был охарактеризован как «высокотрещивая» личность.

В клинических описаниях тревоги зачастую рядом с описаниями страха, печали и вины можно встретить упоминания о смущении. Эмоция смущения также представлена в некоторых формах депрессии. Исследование депрессивных больных, проведенное Маршаллом и Изардом (Marshall, Izard, 1972b), показало, что смущение является одной из наиболее выраженных эмоций в профиле ШДЭ депрессивных больных. Самые высокие оценки в профиле получили эмоция печали, направленная вовнутрь враждебность и эмоция страха, следом шли эмоции смущения и вины.

## СМУЩЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Интенсивное и частое переживание смущения обременительно для человека; оно негативно воздействует на психическое здоровье и может привести к его нарушениям. Очевидно, что крайняя степень застенчивости предельно затрудняет адаптацию индивида. Пилконис и Зимбардо (Pilkonis, Zimbardo, 1979) провели обширное исследование застенчивых людей и сформулировали три отрицательных последствия крайней застенчивости. Во-первых, застенчивость способствует социальной изоляции и тем самым полностью или частично лишает человека радости общения, одного из самых существенных источников удовлетворения. Застенчивый человек не просто обделен развлечениями, которые несет с собой насыщенная социальная жизнь, он лишен социальной поддержки. Любому человеку необходим дружеский круг, круг доверительного общения. Крайне застенчивый человек либо полностью, либо почти полностью лишен социальной (эмоциональной) поддержки, которая в значительной степени обеспечивается друзьями. Некоторые исследователи утверждают, что при определенных условиях это может привести к серьезной депрессии.

Во-вторых, отсутствие социальной поддержки, дружеского одобрения и совета приводит к тому, что застенчивый человек оказывается более уязвимым в стрессовых ситуациях. Джонс и Карпентер (Jones, Carpenter, 1986) обнаружили, что круг общения застенчивых людей очень узок и, как правило, ограничивается семейными рамками. Застенчивые люди чаще, чем их более раскованные сверстники, жалуются на недостаточную поддержку друзей, высказывают неудовлетворенность своими социальными отношениями. В работе Джонса и Карпентера высказывается мнение, что низкая эффективность межличностных трансакций застенчивого человека, лежащая в основе его неудовлетворенности социальными взаимоотношениями как таковыми, может быть следствием недостаточного развития навыков социального взаимодействия. В пользу этого предположения свидетельствует и тот факт, что застенчивые люди очень часто терпят фиаско в ситуациях, связанных с межличностным взаимодействием и с выполнением заданий, связанных с таким взаимодействием, например, в экспериментальной ситуации, когда им предлагают в телефонном разговоре склонить к сотрудничеству потенциального партнера (DePaulo, Dull, Greenberg, Swain, 1989).

В-третьих, застенчивые люди не имеют опыта искреннего и откровенного общения, и это приводит к тому, что они склонны думать о себе как об уязвимых индивидах. Зачастую они просто не подозревают о том, что и у других людей есть свои слабости, что и другие также могут испытывать смущение. Вследствие подобной неосведомленности у них складывается искаженное представление о своем собственном социальном поведении.

Еще одна проблема застенчивого человека заключается в том, что его смущение не всегда верно распознается сторонними наблюдателями. Иногда застенчивость расценивается окружающими как замкнутость, отчужденность, высокомерие, «застыдность».

Исследователи смущения получили данные, свидетельствующие о том, что смущение по-разному проявляется у разных людей. На основании этих данных можно выделить два типа смущения — социальное смущение и личностное смущение. При смущении первого типа люди больше обеспокоены тем, как окружающие воспринимают их поведение, насколько они смогут соответствовать ожиданиям окружающих в той или иной ситуации социального взаимодействия. Их тревожит, какое впечатление они производят на людей. При втором типе смущения основной проблемой является субъективное чувство дискомфорта, само переживание смущения. Внешне эти люди вполне успешны в ситуациях, связанных с социальным взаимодействием, но чувство неловкости, которое они испытывают, изнуряет и опустошает их эмоционально. Для таких людей практически любой социальный контакт, особенно в группе, становится настоящим испытанием. Социальная жизнь людей, страдающих от личностной застенчивости, перенасыщена субъективным переживанием дискомфорта. Так, после веселой вечеринки они ощущают не оживление и не удовольствие, но изнеможение и опустошенность.

Застенчивые люди, как первого, так и второго типа, оказываясь в социальной ситуации, как правило, теряются, не знают, что им делать. Особенно наглядно подобная растерянность проявляется в ситуациях неформальных встреч, импровизированных вечеринок, когда человек волен проявлять инициативу. Неструктурированные, неупорядоченные ситуации угнетают застенчивого человека, поэтому он

старается избегать новых, незнакомых ситуаций, как и общения с незнакомыми людьми. Чем более неструктурирована ситуация, чем больше возможностей для инициативы, самостоятельности или ответственности предоставляет она человеку, тем более неуютно чувствует себя в ней застенчивый человек. Застенчивые люди скорее предпочтут «последовать за лидером», чем возьмут на себя ответственность. В конечном счете это может привести к снижению самооценки и, возможно, даже к депрессии.

Застенчивые люди чувствительны к критике и зависимы от мнения окружающих и потому нередко под давлением сверстников начинают пить и употреблять наркотики. Их алкоголизм и наркомания обусловлены боязнью «выделиться», быть «не таким, как все», то есть страхом социальной изоляции.

Ряд специалистов склоняется к тому, что в отдельных случаях смущение может стать причиной агрессивного поведения. Логика их рассуждений такова: застенчивый человек в ситуациях социального взаимодействия постоянно испытывает стресс (чувствует свою «ущербность»), он неспособен адекватно и эффективно противостоять пренебрежительному отношению к себе. В такой ситуации эмоция смущения может перерасти в эмоцию гнева. Если гнев длительное время не находит себе выхода и накапливается в человеке, он в конце концов выходит из-под контроля, проявляясь в виде вспышки «бешенства» или в немотивированных актах жестокости, насилия. В настоящее время связь между эмоцией смущения и жестокостью подтверждена лишь отдельными несистематизированными наблюдениями.

Крайние проявления застенчивости могут повлечь за собой сексуальные нарушения. Свойственная застенчивому человеку склонность к постоянному самоконтролю и самоотчету еще более обостряется в ситуации сексуального взаимодействия. В интимных отношениях, предполагающих физическую и психологическую раскрепощенность, самообнажение, препятствием может стать даже мимолетная мысль о несостоятельности, даже намек на осуждение любого рода. И наконец, Гуф и Торн (Gough, Thorne, 1986) показали, что выраженность отрицательных аспектов застенчивости тесно связана с депрессией и тревогой.

## РЕЗЮМЕ

В последние годы эмоция смущения привлекла внимание многих исследователей. Данные, полученные в ходе различных исследований, позволяют предположить, что эмоция смущения возникает в самом начале жизни человека. Некоторые его внешние проявления можно наблюдать уже у 3–4-месячных младенцев; но наиболее убедительные эмпирические данные свидетельствуют о том, что в явном виде смущение обнаруживается у детей на втором году жизни. Лонгитюдные исследования продемонстрировали, что крайняя застенчивость, или поведенческое торможение, при взаимодействии с новыми стимулами и стимулами социального характера приобретает свойства личностной черты. Дети, которые на втором году жизни обнаруживали крайнюю застенчивость, проявляют ее и в возрасте семи с половиной лет. Эти данные позволяют предположить, что застенчивость как личностная черта определяется отчасти генетическими факторами.

Исследования, посвященные генетике поведения, и в частности изучение личностных особенностей детей, воспитывающихся приемными родителями, подкрепили результаты лонгитюдных экспериментов.

Однако убедительные аргументы в пользу существования генетической детерминанты смущения не опровергают роли средовых факторов. Самая высокая корреляция между застенчивостью детей и застенчивостью родителей обнаружена в обычных семьях, где представлены и генетический, и средовой факторы.

Несмотря на то что ученым не удалось выявить специфический для смущения паттерн мимических реакций, в обыденной жизни мы легко распознаем эту эмоцию. В смущении человек, как правило, отворачивается от собеседника, прячет глаза, одним словом, старается избежать прямой социальной стимуляции. Переживание смущения сопровождается острым чувством собственной неадекватности и, возможно, чувством неполноценности. Есть данные о том, что эмоция смущения часто сопровождается переживанием разнообразных, как положительных, так и отрицательных эмоций. Из шести негативных эмоций лишь ситуация смущения характеризуется выраженным показателем эмоции радости.

Эмоция смущения может нести в себе адаптивные функции. Она может уберечь ребенка от слишком близкого знакомства с незнакомыми объектами и небезопасным окружением. Она также оказывает регулирующее воздействие на вегетативную нервную систему, предотвращая ее перевозбуждение.

Однако очевидно, что крайние проявления смущения имеют дезадаптивное значение. Застенчивость существенно ограничивает круг дружеского общения и тем самым лишает человека социальной поддержки. Кроме того, смущение ограничивает любознательность и препятствует исследовательскому поведению, особенно в социальных ситуациях. Если положительные компоненты смущения могут исполнять адаптивные функции, то отрицательные его компоненты обнаруживают тесную взаимосвязь с депрессией и тревогой.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Briggs S.* Shyness: Introversion or neuroticism? — *Journal of Research in Personality*, 1988, 22, 290–307.

Рассмотрена связь застенчивости с общительностью и способностями к психологической адаптации.

*Caspi A., Elder G. H., Bem D. J.* Moving away from the world: Life-course patterns of shy children. — *Developmental Psychology*, 1988, 24, 824–831.

Итоги 30-летних наблюдений за застенчивыми детьми. Оценено влияние детской застенчивости на карьеру, брак и стиль жизни.

*Daniels D., Plomin R.* Origins of individual differences in infant shyness. — *Developmental Psychology*, 1985, 21(1), 118–121.

Данные, полученные при наблюдении за разлученными близнецами, помогают прояснить роль наследственности и окружения в развитии застенчивости.

*Jones W. H., Cheeks J. M., Briggs S. R. (Eds.).* Shyness: Perspectives on research and treatment. — New York, Plenum, 1986.

Одна из основных книг, обобщающих теорию и методы лечения застенчивости.

*Kagan J., Reznick J. S., Snidman N.* Biological basis of childhood shyness. — *Science*, 1988, 240, 167–171.

Всеобъемлющее исследование крайне застенчивых детей в возрасте от двух до семи лет. Оценены физиологические реакции и подавление поведения, отличающие их от остальных детей. При обсуждении полученных данных учитывается роль наследственности и окружения.

# СТЫД

Эмоция стыда занимает существенное место в человеческих отношениях, но она не так тщательно изучена, как гнев или страх. Скупые исследования отдельных аспектов гнева и страха вызваны очевидной связью этих эмоций с некоторыми видами агрессии и комплексным понятием тревоги. Гнев и страх длительное время привлекали внимание исследователей благодаря их воздействию как на нормальное, так и на патологическое поведение отдельных индивидов и целых групп людей, благодаря социальной и клинической значимости этого влияния. И в то же время стыду, несмотря на столь же тесное взаимодействие с личностью и столь же существенное влияние на общественные отношения, было практически отказано во внимании.

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТЫДА

Иногда стыд, смущение и вину рассматривают как различные проявления одной и той же эмоции, иногда — как различные эмоции, не имеющие ничего общего между собой, а иногда — как различные эмоции, имеющие некоторые общие черты.

Дарвин (Darwin, 1872) пользовался всеми тремя понятиями: «стыд», «смущение» и «вина». При этом различия между стыдом и смущением он никогда не определял специально и зачастую использовал эти термины как синонимы. Он считал, что стыд принадлежит к большой группе родственных эмоций, в которую кроме него входят смущение, вина, ревность, зависть, жадность, мстительность, лживость, подозрительность, самонадеянность, тщеславие, амбициозность, гордость, униженность. Большинство современных теоретиков эмоций соглашались с тем, что все эти понятия имеют эмоциональный компонент и эмоциональное содержание, но

некоторые возражают против того, что каждое из них есть определенная базовая эмоция со специфическим субстратом.

Объединяя такие понятия, как стыд, смущение и вина в одну группу — «группу стыда» — Дарвин, как всегда, демонстрирует острую наблюдательность. Робкая, с трудом вступающая в общение женщина, скорее всего, испытает ревность, глядя на мужа, получающего удовольствие от встреч с людьми. Пристыженный или оскорбленный человек может искать мщения. Лживость зачастую скрывает чувство вины. Тщеславие и самомнение могут служить защитой от стыда и застенчивости. Амбициозность и непомерная гордыня нередко развиваются у человека, всеми способами избегающего стыда. Униженность же можно считать прямо связанной со стыдом.

Дарвин считал, что каждое понятие из «группы стыда» представляет отдельную эмоцию. По существу, он рассматривал перечень этих понятий как перечень «душевных состояний» или «состояний разума». Несмотря на расплывчатость термина «душевное состояние» он лучше, чем термин «эмоция», определяет такие понятия, как месть, самомнение, гордость, униженность, мы же можем считать его прототипом понятия «аффективно-когнитивная структура».

## МИМИЧЕСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ СТЫДА И ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Мимические выражения стыда и смущения похожи. Когда Джон чувствует стыд, он, как правило, прячет глаза, отворачивается или опускает голову. Движения его тела и головы демонстрируют, что он стремится стать меньше, чем есть на самом деле. Дарвин полагал, что именно глаза были исконным средством выражения стыда: они, как правило, опущены или «бегают из стороны в сторону», веки прикрывают глаза, иногда глаза полностью закрыты.

Стремление сжаться и сделаться как можно меньше ярко продемонстрировано в эксперименте с молодой женщиной, которая участвовала в съемке фильма по гипнотическому внушению эмоций. Когда ей было внушено чувство стыда, она отвела глаза, наклонила голову, а потом сжалась на стуле, притянув колени к груди. В постгипнотическом отчете она сказала, что чувствовала себя как маленький кролик, сжимающийся в комочек, для того чтобы его не было видно.

Из физиологических атрибутов стыда интересен загадочный феномен стыдливового румянца, который Дарвин считал самым характерным и самым человеческим из всех проявлений эмоций. Судя по всему, Дарвин был прав, заявляя, что стыдливый румянец наблюдается только у людей. (Что касается стыда или смущения, то Дарвин утверждал, что животные способны к этим эмоциям, и приводил примеры стыдливого и смущенного поведения собак.)

Обычно считается, что появление стыдливового румянца произвольно, что это результат деятельности вегетативной нервной системы. Дарвин, как и большинство современных исследователей эмоций, рассматривал стыдливый румянец как проявление эмоции стыда. Стыдливый румянец появляется вследствие возбуждения вегетативной нервной системы под воздействием переживания стыда, и это заставляет нас рассматривать его с иной точки зрения, нежели обычные для других эмоций мимические проявления.



Переживание стыда не обязательно сопровождается появлением румянца. Многие люди испытывают стыд не краснея. Существуют индивидуальные различия в частоте появления румянца, установлено также, что порог появления стыдливого румянца меняется с возрастом. В целом можно сказать, что у детей и подростков этот порог ниже, чем у взрослых. Трудно сказать наверняка, с чем это больше связано — с биологическими или психологическими возрастными изменениями.

Как мы говорили выше, обычно стыдливый румянец относят к непроизвольным реакциям. Однако последние эксперименты по управлению вегетативными функциями с помощью биологической обратной связи показали, что появление румянца поддается контролю: человек в состоянии и вызывать, и прекращать эту реакцию. С возрастом эта способность совершенствуется. Вполне возможно, что по мере взросления люди просто-напросто научаются избегать ситуаций, которые могут вызвать у них чувство стыда.

Томкинс (Tomkins, 1963) установил, что не только стыд вызывает появление стыдливого румянца, но и румянец, в свою очередь, усиливает переживание стыда. Это может быть связано с тем, что, заливаясь краской, мы привлекаем внимание окружающих к нашим тайным переживаниям, что естественным образом подстегивает стыдливость. Способность контролировать румянец, в свою очередь, несколько смягчает переживание стыда, отсюда можно сделать вывод, что если человек «никогда не краснеет», то, возможно, он и не способен к переживанию стыда.

Стыдливый румянец появляется на лице вследствие расширения капилляров кожи лица под действием вегетативной нервной системы и наполнения их кровью. Усиление кровотока придает лицу характерный цвет. Дарвин полагал, что те же самые процессы происходят и в участке мозга, контролирующем появление румянца, что приводит к «смущению ума», то есть к переживанию стыда.

Дарвин высказал два предположения, которые могут объяснить, почему стыдливый румянец ограничивается областью лица. Во-первых он считал, что причиной может быть открытость лица воздействиям ветра, света и колебаний температуры и отмечал, что люди, привыкшие ходить обнаженными до пояса, краснеют и торсом. В качестве второго основания он выдвигал тот факт, что к лицу человека обычно привлечено особое внимание как самого человека, так и окружающих его людей. Лицо чаще, чем любая другая часть тела, становится объектом пристального внимания, оно определяет «красоту и уродство» и оно же самая «приукрашиваемая часть тела».

Принято считать, что переживание стыда и появление стыдливого румянца во многом связаны со зрительной стимуляцией, но есть данные, опровергающие исключительную роль визуального фактора. Дарвин наблюдал случаи появления стыдливого румянца у девочки, страдающей слепотой и глухотой, у многих слепых детей. Он же сообщает о людях, заливавшихся краской стыда в полном одиночестве. Очевидно, одно только воспоминание о постыдном эпизоде может оказаться достаточной стимуляцией для появления румянца и переживания стыда.

Томкинс (Tomkins, 1963) отмечает, что взрослые стремятся модифицировать проявления переживаемого стыда. Это связано с тем, что слишком откровенные, слишком интенсивные и слишком частые проявления стыда свидетельствуют о социальном неблагополучии индивида. Иногда человек прячет взгляд, чтобы скрыть переживание стыда. Иногда задирает подбородок, подменяя стыдливый взгляд взглядом презрительным. Иногда он старается стать как можно менее заметным, не

попадаться на глаза, — и все для того, чтобы его переживания остались при нем. В конце концов, он может горделиво закидывать голову, выпячивать подбородок, но при этом избегать прямого взгляда.

## ПЕРЕЖИВАНИЕ СТЫДА

Дарвин и многие другие исследователи отмечали, что, стыдясь, человек ощущает повышение самосознания, самоосознания и самоконтроля. При стыде все сознание человека заполняется им самим. Он осознает только себя или только те черты, которые кажутся ему в данный момент неадекватными, неприличными, как будто что-то, что он глубоко скрывал от посторонних глаз, неожиданно оказалось выставленным на всеобщее обозрение. В то же время он чувствует свою общую несостоятельность, некомпетентность. Он забывает слова, делает неверные движения. Как писал Дарвин, когда человек краснеет от стыда, он «теряет присутствие духа» и иногда говорит «нелепые вещи». Стыдящийся человек нередко заикается, становится неуклюжим, страшно гримасничает.

Яркое описание стыда дает Томкинс (Tomkins, 1963). Он расценивает стыд, смущение и вину как одну эмоцию, имеющую один нейрофизиологический механизм. Он оговаривается, однако, что на сознательном уровне стыд и вина как состояния различны. Он описывает стыд как ощущение поражения, унижения, преступности, отчужденности:

Хотя ужас обращается к жизни и смерти, а печаль окутывает мир покрывалом слез, стыд наносит самые глубокие раны сердцу. Страх и печаль причиняют боль, но эта боль внешняя, человек ощущает ее сквозь мягкий покров эго; стыд же приходит к нам как внутренняя мука, как болезнь души. Безразлично, были ли причиной унижения и стыда чьи-то обидные насмешки или человек высмеял сам себя. В обоих случаях он чувствует себя будто нагим, потерпевшим поражение, отвергнутым, потерявшим достоинство (Tomkins, 1963, p. 185).

Томкинс описывает стыд как эмоцию наивысшей рефлексии, когда стирается грань между субъектом и объектом стыда и человек погружается в мучительное самоосознание и самопостижение.

Детальное описание стыда представлено Хелен Льюис (Lewis, 1971). Человек, переживающий стыд, ощущает себя объектом презрения и насмешки, он чувствует себя смешным, униженным, маленьким. Он ощущает беспомощность, неадекватность, неспособность и невозможность осмыслить ситуацию. Стыд может спровоцировать печаль или гнев, вызвать слезы и румянец, которые в свою очередь усугубляют переживание стыда. Взрослый человек чувствует себя ребенком, слабость которого выставлена на всеобщее обозрение. Возникает ощущение, что человек больше не может ни воспринимать, ни думать, ни действовать. «Границы эго» становятся прозрачными.

Пристыженный человек ощущает, что любой вправе смеяться над ним и презирать его. Этот «любой» излучает самоуверенность, дышит здоровьем и благополучием и всем своим видом как будто насмехается над ним. «Любой» вправе отвернуться и отречься от него. Льюис полагает, что комплекс стыда объединяет в себе такие чувства как смущение, робость, сдержанность, стеснение, досаду, унижение.

Линд (Lynd, 1961) считает, что переживание стыда — это неожиданное или

...изумляющее столкновение с различными сторонами вашего «Я», осознанными или неосознанными, познанными или непознанными, нежданно проявившимися во взаимодействии друг с другом и с такими аспектами окружающего, которые прежде были неведомы вам... И когда вы чувствуете, что разоблачены, и все знают, что вы не в состоянии справиться со случившимся, — вы испытываете стыд (р. 34).

Эриксон (Erikson, 1950, 1956) выражает сходную точку зрения на переживание стыда, добавляя, что стыд предполагает также чувство неожиданной потери самоконтроля.

Модильяна (Modigliana, 1971) определяет стыд, или стеснение, как утрату ситуационного самоуважения. Он проверил свою концепцию стыда путем экспериментального исследования реакций испытуемых на «приватный» или «публичный» успех или неудачу при выполнении интеллектуальных заданий. Экспериментальные условия (неудача), вызывающие стыд, были одинаковы и при индивидуальном, и при групповом решениях. Самые высокие показатели стыда наблюдались у испытуемых, потерпевших публичную неудачу, а самые низкие — у испытуемых, оказавшихся успешными при публичном выполнении задания. Было обнаружено, что «приватная» неудача вызывает умеренный стыд, и авторы объяснили это «предполагаемым отсутствием наблюдателя». Кроме того, отмечена значимая отрицательная корреляция между стыдом и частотой обмена взглядами (зрительного контакта) в ходе эксперимента.

В различных описаниях переживания стыда обращают на себя внимание на одни и те же характеристики этой эмоции. Стыд сопровождается острым и болезненным переживанием осознания собственного «Я» и отдельных черт собственного «Я». Человек кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным и т. д. Стыд сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко и ощущением неудачи, поражения. Пристыженный человек не в состоянии выразить словами свои переживания. Позже он обязательно найдет нужные слова и будет вновь и вновь представлять себе, что он мог бы сказать в тот момент, когда стыд лишил его дара речи. Как правило, переживание стыда сопровождается острым чувством неудачи, провала, полного фиаско. Это чувство вызывает уже сама неспособность мыслить и самовыражаться в свойственном нам стиле. Стыд порождает особого рода отчужденность. Человек очень одинок, когда сгорает в пламени стыда, не в силах спрятаться от пронзительного взора собственной совести. Он действительно отчужден от окружающего, хотя бы в том смысле, что не в состоянии так же, как прежде, запросто обратиться к другому человеку, перекинуться с ним ничего не значащими фразами.

Рассказ Нэнси о стрессовой ситуации, в которой она оказалась, иллюстрирует сложность переживания стыда и его взаимосвязи с другими эмоциями. Нэнси испытала и гнев, и вину, и стыд, но стыд, судя по всему, оказался самым значимым переживанием.

Когда мне исполнилось пять лет, меня отвели в детский сад, и в то же самое время мои родители решили развестись. Я помню тот день, когда отец уходил от нас — он стоял с чемоданом в руках и был очень удивлен, что я уже проснулась, ведь было еще совсем раннее утро. Я спросила его, куда он идет, но он ответил уклончиво; что-то вроде того,

что скоро вернется. Я вспоминаю, как его глаза наполнились слезами, а слова словно застряли в горле. Наша последующая жизнь отличалась от того, что было прежде — моя мать устроилась на работу, она ходила туда три раза в неделю. Мы с сестрой, казалось, большую часть времени проводили у соседей.

Я должна оговориться, что, возможно, мои воспоминания о том периоде жизни далеки от детальности и точности; однако я помню, что чувствовала тогда. Мы редко виделись с отцом, обычно он приходил по воскресеньям, и мы шли гулять в Стратэнтаун, там мы собирали цветы и бросали камушки в ручей. Я не могу припомнить, чтобы когда-нибудь плакала, я не чувствовала печали, главными переживаниями были скорее неловкость и растерянность. Не думаю, чтобы я могла понимать, что произошло на самом деле. Но мне припоминается, что я чувствовала себя ненужной и заброшенной; я не могла не ощущать, что мои родители, поглощенные своими собственными переживаниями, стали уделять мне меньше внимания. Насколько я понимаю, чувство потерянности не оставляло места для печали. Помню, что в том возрасте я была очень молчаливой; я и от природы скрытный человек, но все же, по-моему, в то время я была еще более замкнута, чем обычно, и именно из-за сложившейся ситуации. Скорее всего, я испытывала стыд. Конеч всем этим переживаниям пришел только тогда, когда мои родители решили вновь сойтись.

Любопытно отметить, что Нэнси, даже спустя 16 лет, затрудняется признаться самой себе, что наряду с печалью она переживала стыд. Но по множеству признаков мы можем понять, что именно стыд был тогда преобладающей эмоцией: она ощущала себя брошенной, она испытывала неловкость, чувствовала себя сконфуженной.

Переживание стыда сродни чувству, что некая неприличная или ущербная часть вашей личности выставлена на всеобщее обозрение. Мы могли бы назвать его просто обостренным самоосознанием, но нам хочется подчеркнуть негативный и даже болезненный аспект переживания стыда.

## ПРИЧИНЫ СТЫДА

В соответствии с принятыми нами принципами описания базовых эмоций активация стыда на нейронном уровне будет рассмотрена отдельно от осознаваемых причин этой эмоции. Несмотря на то что пока нет ясности в вопросе, какие конкретно нейрофизиологические механизмы участвуют в активации стыда, между разными исследователями существует согласие относительно множественности причин стыда на сознательном уровне.

Томкинс (Tomkins, 1963) расценивал стыд как эмоцию, связанную с уменьшением нейронной активности. В частности, стыд активируется частичным снижением нейронной активности при переживании эмоции интереса—возбуждения или удовольствия—радости.

Любопытная гипотеза Томкинса о нейронных механизмах активации стыда очень важна для понимания сущности базовых эмоций. Если эта гипотеза верна, то стыд возникает только тогда, когда субъект испытывает одну из позитивных эмоций, будь то интерес или радость. И таким образом, как на нейронном, так и на психологическом уровнях стыд гораздо более тесно, чем другие отрицательные эмоции, связан с положительными эмоциями. Согласно гипотезе Томкинса, стыд активиру-

ется частичным уменьшением нейронной активности положительной эмоции, следовательно, можно ожидать, что эта положительная эмоция не угаснет окончательно, что она, наряду со стыдом, будет представлена в сознании, особенно в том случае, когда переживание стыда окажется не слишком интенсивным.

Все исследователи эмоции стыда сходятся во мнении о том, что стыд характеризуется острым повышением самоосознания. Стыд — это осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении некого задания, сопровождаемое негативным переживанием — огорчением, беспокойством или тревогой. Однако, если мы предполагаем, что в сердцевине стыда лежит особый вид обостренного самоосознания, следовательно, еще до того, как младенец сможет испытать стыд, он должен обладать некими, хотя бы зачаточными элементами образа «Я» или Я-концепции. То есть как минимум ребенок должен уметь отличать себя от других. Известно, что способность к подобному различению на элементарном уровне начинает проявляться лишь в 4-месячном возрасте.

Для того чтобы оценить роль образа «Я» в переживании стыда, Льюис, Салливан, Стэнжер и Вейс (Lewis, Sullivan, Stanger, Weiss, 1989) провели ряд экспериментов, в которых оценивалась реакция детей на зеркало. При помощи этих экспериментов исследователи предполагали определить возраст начала самоопoznания и влияние, которое оказывает способность к опознанию себя на переживание стыда. Тест на самоопознание основывался на объективной оценке поведения ребенка в экспериментальной ситуации. Ситуация состояла в том, что нос ребенка незаметно пачкали румянами, а затем ребенка оставляли перед зеркалом. При этом, если ребенок глядел в зеркало и пытался прикоснуться к своему отражению, то экспериментатор предполагал, что ребенок воспринимает свое отражение как внешний объект. А если ребенок смотрел в зеркало, а затем пытался вытереть собственный нос, то экспериментатор делал вывод, что ребенок распознает в зеркальном отражении образ «Я». Подобный вывод был сделан на том основании, что поведение ребенка наглядно показывало — он знает, что нечто «неладно» с его лицом.

Для целей эксперимента Льюис с коллегами описали следующий поведенческий паттерн смущения: пристальный, внимательный взгляд, лицо сохраняет нейтральное или серьезное выражение, затем резкая приостановка вербальной и прочей активности, сопровождаемая отведением взгляда. Переживание стыда (они использовали термин «стеснение») по их мнению проявляется следующим поведенческим паттерном: улыбка, сопровождаемая отведением взгляда и движением рук, прикосновениями к волосам, одежде и лицу. Независимые наблюдатели, регистрировавшие описанные проявления эмоций, практически всегда были единодушны в оценках, надежность критериев оказалась очень высокой.

До 15–18-месячного возраста младенцы не узнавали себя в зеркальном отражении. В 15–18-месячном возрасте успешно прошли тест на самоопознание 30 % детей. В возрасте 21–24 месяцев, уже 88 % младенцев, оставленные перед зеркалом с испачканным носом, продемонстрировали поведение, свидетельствующее о самоопознании. В другой экспериментальной ситуации к младенцу, усаженному на высокий стул рядом с матерью, подходил незнакомый человек. Незнакомец постепенно и исподволь приближался к младенцу, в конце концов прикасался к его руке и удалялся. При этом незнакомец никогда ничего не говорил. В этой ситуации система объективного кодирования поведения зарегистрировала настороженность или

поведенческий паттерн смущения у 23 из 27 испытуемых, и лишь у двоих испытуемых были отмечены проявления стыда или неловкости. В экспериментальной ситуации с зеркалом были отмечены более частые проявления неловкости или стыда. В возрасте 22 месяцев поведенческий паттерн неловкости или стыда при виде собственного перепачканного румянами носа в зеркале демонстрировали 11 из 44 младенцев.

По мнению авторов, более частые проявления поведенческого паттерна стыда или неловкости в экспериментальной ситуации с зеркалом объясняются тем, что ситуация нацеливала ребенка на самоосознание. Это объяснение соответствует общепринятой точке зрения, согласно которой обостренное самоосознание является предпосылкой переживания стыда. Однако Льюис и ее коллеги считают, что на самом деле переживание стыда базируется на чем-то вроде знания о самом себе. Они предполагают, что, до того как ребенок окажется в состоянии испытать стыд, он должен научиться взаимоотношениям с самим собой. То есть у ребенка должен быть сформирован достаточно ясный и стабильный образ «Я», с которым ему надо научиться осознанно соотносить себя. Только после этого ребенок способен будет испытать стыд.

Очень возможно, что реакции сердечно-сосудистой системы — особенно феномен стыдливого румянца — играют значительную роль в нейрехимии стыда. Поскольку реакции сердечно-сосудистой системы отмечаются после субъективного переживания стыда, то можно предположить, что они, и в частности стыдливый румянец, исполняют регуляторную функцию при переживании стыда. Томкинс отмечал, что эффект румянца при переживании стыда имеет в некотором смысле психологическую природу — залившееся краской лицо заставляет человека еще больше сконцентрировать на нем свое внимание, привлекает к лицу внимание окружающих, и таким образом усиливает переживание стыда.

Один из возможных источников стыда можно обнаружить, если проследить за ранним опытом общения с незнакомыми людьми. У младенца человеческое лицо вызывает, как правило, волнение и радость. Пока ребенок не научится выделять лицо матери среди лиц других взрослых, незнакомец вызывает у него желание общаться. Оpozнание же его лица как незнакомого подавляет интерес и радость ребенка, уменьшает стремление к общению. Ошибка узнавания, приводящая к неверной реакции на незнакомого человека, порождает стыд и смущение. Если ребенок часто переживал такие неприятные ощущения, он постепенно понимает, что встреча с незнакомцем всегда вызывает стыд. Томкинс писал об этом:

Ожидание помехи в общении каким-то образом ослабляет возбуждение, которое он должен испытать при встрече с незнакомцем в следующий раз. Стыд тогда возникает вновь и ребенок предпринимает решительные меры для создания в воображении образа тех людей, в чьем присутствии он стыдится. В дальнейшем опыте подтверждение этого ожидания вызывает знакомую застенчивость, причем более сильную и генерализованную, чем врожденная реакция на врожденные стимулы (Tomkins, 1963, с. 142).

Многим людям приходилось пережить ситуацию, когда, увидев в толпе приятеля, они энергично приветствовали его, но потом неожиданно понимали, что обознались и этот человек им совершенно не знаком. Стыд, испытываемый в таких случаях, может быть умеренным или сильным в зависимости от условий. Так как непредвиденная ситуация «друг—незнакомец» может вызвать стыд, Томкинс предпола-

жил, что, как только ребенок научается отличать лицо матери от других лиц (иногда около четвертого месяца жизни), он становится способен испытывать стыд. Из этого, по мнению Томкинса, следует, что «стыд неизбежен тогда, когда желание настолько перерастает пределы возможного своего исполнения, что человек вынужден сдерживать свой интерес к желанному объекту, чтобы не утратить его вовсе» (Tomkins, 1963, p. 185).

Нормальный, здоровый человек большую часть детства и значительную часть остальной жизни посвящает исследовательской деятельности, сопровождаемой переживаниями интереса и радости. Если следовать логике Томкинса, любое препятствие в исследовательской деятельности, любое противодействие положительной эмоции пробуждает эмоцию стыда. Однако очевидно, что если такое препятствие не приведет к повышению самоосознания и не привлечет к себе повышенного внимания, то оно не вызовет и переживания стыда. Представим себе Джона. Он гуляет по гористому лесу, он преисполнен радостью и любопытством, но неожиданно на его пути возникает глубокое ущелье. Понятно, что его радость и любопытство будут в какой-то мере уязвлены, но причина тому (препятствие) совершенно безлична и Джон никоим образом не примет ее на свой счет. В такой ситуации он испытает ослабление интереса и радости, может быть, легкую печаль или гнев, но для стыда здесь вряд ли найдется хоть какой-то повод. Но представим себе, что Джон пообещал своей подруге Ребекке показать живописный вид в горах, а это место оказалось за непроходимым ущельем. В такой ситуации Джон скорее всего испытает большую или меньшую, в зависимости от его отношений с Ребеккой, неловкость из-за того, что не может сдержать слова.

Позиция Хелен Льюис (Lewis, 1971), на которую повлияли как психоаналитическая традиция, так и экспериментальная психология, состоит в том, что универсальной предпосылкой стыда является невозможность соответствовать своему идеальному «Я». Противоречие между насущной и идеальной Я-концепцией является хорошим примером предлагаемого Томкинсом принципа «желание, перерастающее возможность исполнения». Джон никогда не сможет соответствовать своему идеальному представлению о себе. Как только он вплотную приближается к своему идеалу, у него тут же возникает потребность пересмотреть понятие идеального «Я», предохраняя его таким образом от воплощения. В таком случае, в полном соответствии с гипотезой Томкинса, невозможность воплощения идеальной Я-концепции ослабляет интерес, по крайней мере время от времени, и в то же время поддерживает его.

По мнению Хелен Льюис, переживание стыда возможно лишь на фоне эмоциональной связи с другим человеком, причем с таким, чье мнение и чьи чувства имеют особую ценность (Lewis, 1971). Порог эмоции стыда напрямую связан с тем, насколько чувствителен человек к отношению к себе и к мнению о нем со стороны окружающих его людей.

Эмоцию стыда может активировать презрение, испытываемое человеком по отношению к самому себе, либо проявляемое со стороны других людей. Еще одной предпосылкой для переживания стыда может стать ощущение, что вся личность или какой-то отдельный ее аспект неадекватен, неуместен или неприличен. Представление о какой-то отдельной черте с легкостью генерализуется до представления о неадекватности и непристойности всей личности как таковой. Так, например, если

Джон недоволен своей фигурой и неожиданно его фигура привлечет к себе внимание — он неизбежно испытает стыд. Если Джон — подросток, он переживет приступ стыдливости, если объектом внимания станет его «лопоухость», или «нос картошкой», или его полнота, худоба, неуклюжесть, внешний вид и так далее.

Джону может казаться, что его способ рассуждений или словарный запас неуместны или неприличны. Редкий молодой человек не испытывал жгучего стыда, когда его ломающийся голос неожиданно давал петуха. Несколько позже стыд может вызывать неумение подобрать нужные слова или неспособность достойно выразить свои мысли.

Дарвин отмечал, что причиной стыда чаще всего бывает критика, но в отдельных случаях поводом для переживания стыда может стать и похвала. Так, например, молодые люди могут испытать неловкость при излишне щедрых похвалах родителей. К сожалению, эти наблюдения Дарвина пока не были оценены по достоинству. Почему похвала может вызвать стыд? В этом случае присутствует, по крайней мере, одно условие активации стыда — внимание к себе значительно возрастает. Возможно, что частично уменьшаются интерес и радость, что является условием возникновения стыда по Томкинсу. Например, интерес и радость ребенка от участия в делах взрослых могут несколько снизиться из-за фокусирования на нем внимания старших и ощущения, что он неспособен держать себя должным образом. Подобные ощущения могут возникать у детей в таких ситуациях потому, что они чувствуют, что их переоценивают, говорят о них слова, которых они недостойны.

Линд (Lynd, 1961) отмечала, что при некоторых условиях понимание своей неадекватности или неконгруэнтности вызывает стыд, однако при других обстоятельствах эта неконгруэнтность может вызвать интерес или радость. Таким образом, мы имеем еще одно основание для новых предположений о динамическом взаимодействии между положительными эмоциями и стыдом.

Так же как и в случае других эмоций, для разных людей ситуации, в которых они переживают стыд, различны. То, что вызовет у одного стыд, другого только возбудит, приведет в азартное состояние, а третий рассердится и станет агрессивным. В то же время у кого-то эта ситуация не вызовет ничего, кроме страха и печали. Даже один и тот же человек по одному и тому же поводу в одной ситуации испытает стыд, а в другой ситуации или при изменившихся условиях продемонстрирует совершенно другую реакцию. Общей чертой ситуаций, вызывающих стыд, является возможность испытывать в них возбуждение и удовольствие, то есть в тех же ситуациях, где возникает интерес или удовольствие, мы можем найти случаи появления стыда. Наиболее распространенные объекты, способствующие появлению стыда, — это собственная личность (или самоосознание), тело, любовь, работа, дружба, тесные межличностные отношения или даже короткие контакты, имеющие тем не менее для человека особое значение.

В табл. 15-1 объединены результаты изучения предпосылок и последствий стыда. Ответы испытуемых, в общем, согласуются с теоретическими описаниями стыда и с представлениями о динамике стыда — смущения, несмотря на то что некоторые испытуемые, судя по всему, недостаточно четко различают эмоции стыда и вины.

Причиной для тяжелого переживания стыда может стать неудача или поражение. В некотором смысле, поражение — самая очевидная демонстрация несостоятельности. Вы проиграли — и вам неловко. Неважно, в чем суть игры или противо-



Таблица 15-1

**Причины и последствия стыда**

Ответы	Число испытуемых, выбравших данный вариант ответа* (%)
<b>Причины</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Разочарование в себе, ощущение своей несостоятельности	31,0
2. Самоосознание (синонимы стыда, например неловкость, скованность)	25,0
3. Ощущение, что сделал что-то, ранящее других	16,4
4. Ощущение, что сделал что-то, юридически или морально неверное	12,5
5. Ощущение изоляции, отверженности, потерянности, брошенности	4,7
6. Синонимы печали	2,3
7. Другие	7,8
<i>Мысли</i>	
1. О неудаче, разочаровании, о заслуженности порицания	32,0
2. О том, что сделал что-то, что задевает других	21,8
3. Грязные, аморальные мысли	21,2
4. Мысли о совершенной глупости	10,9
5. О том, что люди насмеются над вами (отвергают вас)	3,1
6. Другие	10,9
<i>Действия</i>	
1. Поступок, юридически или морально неправильный, вредный	35,9
2. Поступок неправильный, глупый, ошибочный	28,9
3. Поступок, вредный для окружающих	21,9
4. Поступок, который нужно было совершить, но который не был совершен	2,3
5. Другие	10,9
<b>Последствия</b>	
<i>Чувства</i>	
1. Смушение, неловкость (другие синонимы стыда)	28,0
2. Чувство неадекватности, разочарованности, неудачи	25,8
3. Уныние и обескураженность, печаль	24,3
4. Чувство одиночества, изоляции, отверженности, потерянности	6,1
5. Чувства нечистоплотности, моральной неполноценности	2,3
6. Другие	13,6
<i>Мысли</i>	
1. Пораженческие, разочарование в себе, самообвинение	30,3
2. Размышления о необходимости того или иного поступка, о том, как следовало бы поступить и почему	23,5
3. Рационализация, нежелание руководствоваться чувствами	18,2
4. Мысли о необходимости загладить вину, извиниться	10,6
5. Об отстраненности (с точки зрения окружающих)	3,8
6. Другие	13,6
<i>Действия</i>	
1. Сожаления, попытки загладить вину, извинения, попытки исправиться, обещания больше не повторять обид	48,5
2. Стремление находиться в одиночестве, избегать окружающих	22,0
3. Рационализация, попытки забыть о неправильном поступке, избавиться от неприятных ощущений	12,9
4. Попытки найти причины, понять, почему это было сделано	4,5
5. Наказание самого себя	3,8
6. Другие	8,3

\*N — примерно 130 студентов колледжа.

стояния; психологический эффект остается неизменным. Вы проигрываете в межличностном взаимодействии, когда чувствуете, что не произвели должного впечатления, неумно говорили, не смогли в нужной мере проявить чувствительность или

отзывчивость. Вы ощущаете свою несостоятельность как поражение, которое обнажило ваши недостатки. Даже профессиональные спортсмены, как в индивидуальных, так в командных видах спорта, испытывают стыд от поражения. Даже добившиеся богатства и признания, бесспорно успешного теннисиста после неудачного матча мучает чувство неловкости, и он будет избегать любого общения, особенно общения с журналистами, горящими желанием взять у него интервью.

Не обязательно быть профессионалом или даже сколько-нибудь успешным игроком, чтобы испытать стыд поражения. Все, что для этого требуется, — чтобы у вас было желание и воля выиграть. В этом заключается еще один парадокс стыда (Tomkins, 1963). Вы можете избежать стыда от поражения в любом соревновании или от неудачи в межличностном общении, если внушите себе, что не стремитесь к победе или к успеху. Но задумайтесь на мгновение о той цене, которую вам придется заплатить в качестве страховки от стыда. Иногда эта цена невысока, иногда действительно целесообразно не принимать всерьез результат, особенно когда обстоятельства складываются против вас, а победа и в самом деле не так уж важна. В конце концов, вы можете прийти к выводу, что гораздо разумнее ваш интерес и ваш талант направить в иные сферы деятельности. С другой стороны, предчувствие стыда от поражения может побудить вас к слишком поспешному и необдуманному отказу от борьбы. В данном случае есть риск, что нарочито демонстрируемое нежелание выиграть или добиться успеха в конце концов станет привычным способом уклониться от умственных усилий, труда и тренировки, необходимых для развития недостающих навыков и для обретения компетентности. Способность принять верное решение о том, когда следует отказаться от борьбы, когда следует найти иное применение вашим талантам, а когда следует дать волю стыду и, повинувшись ему, устремиться к самосовершенствованию — вот настоящее испытание вашей эмоциональной зрелости.

## ЭВОЛЮЦИОННО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ СТЫДА

Похоже, можно с уверенностью утверждать, что все столь разнообразные человеческие эмоции развивались на протяжении многих тысяч лет параллельно с эволюцией наших прародителей и усложнением процессов адаптации к окружающей среде. Эмоции — часть нашего эволюционно-биологического наследия, а значит, можно заключить, что в филогенезе человечества каждая из эмоций исполняла ту или иную адаптивную функцию. Приспособительная роль большинства эмоций очевидна, другое дело — стыд, на первый взгляд, исключительно дезадаптивная эмоция. Однако направленные эксперименты доказывают, что такая поверхностная оценка значения стыда не совсем точна.

### Эмоция стыда в эволюционно-биологической перспективе

Все-таки эмоция стыда, судя по всему, выполняет некоторые жизненно важные для индивида функции. Во-первых, переживание стыда повышает чувствительность человека к чувствам и оценкам окружающих и, таким образом, способствует соци-

альной сплоченности. Внешние проявления стыда сигнализируют членам группы о том, что индивид восприимчив к критике, и в особенности к критике, направленной на личностные аспекты «Я». Такого человека, в случае невыполнения им своих обязанностей, связанных с коллективной безопасностью, в случае, если он привносит лишний элемент риска в общее дело добычи жизненно необходимых продуктов (поиск и собирание пищи, охота), коллектив имеет возможность наказать при помощи стыда — унижением или изоляцией. Стремление избежать наказания стыдом может стать довольно мощным мотивом поведения. Тем более мощным, чем выше человек ценит свое достоинство и свою честь.

Мужчина скорее предпочтет пытки и истязания, скорее пожертвует жизнью, защищая честь, чем склонит голову перед лицом грубой силы. Самый ужас, сколь бы крепки ни были его объятия, отступал и рассыпался в прах во имя гордости (во имя страха перед позором). ...уж лучше смерть и физическое страдание, чем нравственное страдание, чем унижение от собственной трусости (Tomkins, 1963, p. 132–133).

И в наши дни юные солдаты, подстегиваемые страхом перед стыдом, идут навстречу боли и смерти за идеи, непонятные им и далекие от них.

Судя по всему, стыд для наших доисторических предков служил своего рода регулятором половой жизни. Стыдливость сыграла важнейшую роль в становлении и укреплении института брака, способствовала уменьшению конфликтов между представителями разных полов и большей неприемлемости физической агрессии в отношении женщин. Похоже, что лишь стыд заставил человека искать приватности в сексуальных отношениях. И в то же время приватность интимной жизни, возведенная в ранг социальной нормы, во многом способствовала укреплению социального порядка и гармонии в первобытных сообществах. Функции, исполняемые стыдом в современном обществе, не претерпели существенных изменений с тех давних времен.

В заключение обзора эволюционного значения стыда необходимо упомянуть о том влиянии, которое оказывает эта эмоция на развитие навыков и умений, необходимых для выживания индивида в обществе. Под прицельным огнем стыда оказываются именно неразвитые, не защищенные знаниями и мастерством аспекты «Я». Индивид стремится избежать наказания стыдом и начинает развивать свои способности. Понятно, что такой индивид — умелый, компетентный и духовно богатый — будет полезен группе, будет способствовать ее процветанию и жизнестойкости.

## Психосоциальные функции стыда

Биологические и психосоциальные функции стыда в значительной степени совпадают. То, что значимо для людей на биологическом уровне, значимо и на психологическом, а то, что влияет на психическое состояние, может определенным образом отражаться на общей биологической адаптации. Есть тем не менее и чисто психологические по своей природе функции стыда. Ниже они обобщены. (Более детальное обсуждение различных аспектов стыда в развитии и совершенствовании личности см: Erikson, 1956; Lewis, 1971; Lynd, 1961; Tomkins, 1963.)

1. Средоточие эмоции стыда находится в «Я» или в некоторых аспектах «Я»; стыд активизирует самооценку.

2. Обостренный самоотчет и преувеличенное самоосознание, вызванные стыдом, пробуждают все более отчетливые образы «Я». Осознание, сопутствующее переживанию стыда, способствует усилению «Я», уменьшению уязвимости личности.

3. По определению Льюис (Lewis, 1971), стыд разоблачает «Я». Человек, переживающий стыд, более уязвим. Обостренная стыдливость может заставить переживать стыд за другого человека. Так, школьник может залиться краской стыда, сопереживая своей учительнице, приятной во всех отношениях, но юной и неопытной, когда директор, совершая обход школы, застает в ее классе беспорядок.

4. Как правило, переживание стыда возникает в ответ на высказывания и поступки окружающих людей, и этот факт обеспечивает известную степень чувствительности в отношении мнений и чувств других людей, особенно тех, к которым мы эмоционально привязаны и чьим мнением дорожим.

5. Обостренный самоотчет и стыдливый румянец, вызываемые переживанием стыда, пробуждает более острое, нежели другие эмоции, осознание собственного тела. Эта чувствительность по отношению к своему физическому «Я» выполняет ряд полезных функций, как биологической, так и психологической природы; например, следствием подобной чувствительности может стать более тщательный ритуал личной гигиены и, как следствие, улучшение состояния здоровья. Чувствительность к своему физическому «Я» может заставить человека обратить внимание на то, насколько он чистоплотен и как он одет, что несомненно будет способствовать повышению его социальных характеристик.

6. Чарлз Дарвин, Хелен Льюис и многие другие исследователи полагают, что стыд крайне враждебен по отношению к рациональным, интеллектуальным процессам. Льюис (Lewis, 1971) отметила, что по сравнению с эмоцией вины, эмоция стыда — менее дифференцированная, более иррациональная, более примитивная, труднее вербализуемая реакция, содержание которой почти не поддается осмыслению. Но нельзя не отметить, что переживание стыда пробуждает мысль и дает работу воображению. Вряд ли найдется человек, который испытывал бы жгучий стыд и не мечтал о победе над источником своего позора.

7. Стыд порождает критицизм в отношении собственного «Я» и кратковременное ощущение несостоятельности. Дюваль и Викланд (Duval, Wicklund, 1972) вынуждали испытуемых увидеть ошибочность своих поступков, несостоятельность, некомпетентность или еще каким-то образом ощутить несоответствие их собственному пониманию правильности и исследовали объективное самоосознание, порождаемое этим ощущением. Результаты эксперимента позволяют предположить, что объективное самоосознание является одним из аспектов переживания стыда. Объективное самоосознание, по мнению Дюваля и Викланда, либо вызывает у индивида желание уменьшить рассогласование между реальным «Я» и собственным пониманием правильности, либо побуждает искать любой возможности избежать ситуаций, порождающих стыд. Кроме того, ученые отметили, что объективное самоосознание вызывает критицизм в отношении собственной личности. Пристальное внимание, направленное на собственное «Я», приводит к осознанию внутреннего несоответствия и к мучительному снижению самооценки, мучительному оттого, что причиной снижения самооценки является крушение личных стандартов адекватности. Еще один довод позволяет объединить концепцию объективного самоосознания с нашим пониманием стыда и заключается он в том, что объективное самоосознание, по мнению

Дюваля и Викланда, порождает ощущение апатии и бессилия. И кроме того, как отмечают Дюваль и Викланд, сам факт внешнего наблюдения, сторонней оценки является одной из важнейших предпосылок объективного самоосознания. Все эти представления согласуются с нашим пониманием стыда как эмоции, которая фокусирует осознание и дает толчок в направлении к объективному самоосознанию.

8. Несмотря на то что человек в стремлении избежать неприятных ощущений, связанных со стыдом, может поддаться искушению конформизма, нельзя не отметить, что противостояние стыду и успешное преодоление переживания стыда способствуют развитию личностной автономии и идентичности, способности к зрелым чувствам. Эриксон, обсуждая проблемы развития и кризисы, сопровождающие развитие здоровой личности (Erikson, 1956), заявляет, что стыд и сомнение мешают развитию личностной автономии. По его мнению, приучение к туалету (анальная стадия психосоциального развития) с помощью методов, принятых в большинстве западных культур, закладывает базовые предпосылки для последующего развития конфликта между стыдом и личностной автономией. В этом возрасте ребенок пытается постичь азы самоконтроля, и в это же время ему внушают, что утрата самоконтроля постыдна и является признаком «незрелости и глупости».

В результате эта стадия определяет пропорцию любви и ненависти, открытости и упрямства, искренности и запрета на самовыражение. Контроль над собственным «Я», не грозящий утратой самоуважения, вызывает прочное чувство самостоятельности и гордости; ...бессилие, чувство утраты самоконтроля, чрезмерная родительская опека вызывают устойчивые чувства сомнения и стыда (Erikson, 1956, p. 199).

Продолжая рассуждения Эриксона, развивая выдвинутые им идеи, Линд (Lynd, 1961) утверждала, что противостояние стыду и его преодоление составляют сущность личностной идентичности и личностной свободы. С ее точки зрения, готовность к искренности и стыду нейтрализует манипуляторские тенденции и не позволяет угаснуть любви под воздействием продолжительной близости.

Способность к зрелой любви зависит от готовности к искренности. Человек может быть искренен только тогда, когда он уважает себя, когда он уважает окружающих, когда он осознает надличностную природу ценностей и привязанностей, разделяемых им и окружающими его людьми. Любовь помогает человеку постичь смысл искренности, не вызывающей стыда, познать стыд, понятый близким человеком и разделенный им. Аристотель, рассуждая о стыде, говорил, что есть вещи, постыдные «по общей договоренности», и вещи, постыдные «по существу». Любовь подталкивает людей к совместному познанию вещей и явлений, постыдных по существу (Lynd, 1961, p. 239).

## СТЫД НА ЗАЩИТЕ «Я» И ЛИЧНОСТНОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ

Эмоция стыда обладает особой отзывчивостью на критику по отношению к сокровеннейшей способности человека, — способности к личностной целостности. При первых признаках посягательства на «Я» стыд встает на его защиту, он принуждает человека сильнее чувствовать сигналы, свидетельствующие об излишней открытости «Я», о чрезмерной искренности и уязвимости. Переживание стыда и успешное противостояние ему играют важную роль в развитии и сохранении Я-кон-

цепции и личностной идентичности. Естественное стремление избежать переживания этой эмоции, нормальное желание не поддаваться ей с излишней легкостью становится существенным мотивом для развития целого комплекса интеллектуальных, физических и социальных навыков, помогающих индивиду укрепить чувство собственной адекватности и компетентности. Но если ребенок с детства, особенно на основе опыта социализации стыда, усваивает, что он несамостоятельный, неловкий и ни на что не годный, то, став взрослым, он, скорее всего, в своем поведении будет руководствоваться определенными приемами защиты «Я» (Lewis, 1971).

Одним из характерных способов избежать стыда является отрицание. Отрицание выступает в роли оборонительного сооружения на пути стыда, потому что стыд — крайне болезненная эмоция, переживание стыда мучительно, его трудно скрыть или выдать за что-то другое. Испытывая стыд, Джон невольно стремится скрыться от источника своего тягостного переживания, скрыться физически или психологически. Отрицание самого существования или значимости источника стыда может стать одним из способов достижения этой цели, оно помогает, по крайней мере психологически, отодвинуть стыд. Кроме того, Джон может отрицать само переживание стыда. Задача эта крайне сложна, потому что в первую очередь он должен убедить в этом самого себя, а переживание стыда, как правило, очень остро осознается человеком. Но если Джон воспринимает отрицание как последний рубеж защиты своего «Я», то он будет заливать краской стыда, прятать взгляд и отворачиваться и все-таки настойчиво утверждать, что не испытывает стыда.

Вторым способом защиты от стыда является подавление. Пользуясь механизмом подавления, люди пытаются не думать о самих смущающих ситуациях, о ситуациях, связанных с переживанием стыда или даже с возможностью переживания стыда. Подавление, по сравнению с отрицанием, может иметь более серьезные последствия для психологической адаптации и благополучия индивидуума. Механизм отрицания предполагает, что человек в момент переживания стыда отрекается от него, но отрицание не исключает того, что впоследствии он попытается осмыслить ситуацию, вызвавшую стыд, и постарается избежать ее в будущем. И наоборот, используя механизм подавления, человек сжигает все мосты, связывающие его с возможностью переосмысления ситуации и с самоусовершенствованием, он «удовлетворяется своим “Я”, самоутверждаясь, как Нарцисс» (Lewis, 1971, p. 89).

Работа, связанная с восстановлением и укреплением «Я», надломленным мощным переживанием стыда, нередко затягивается на несколько дней и недель. Даже спустя несколько месяцев, а иногда и лет индивид может вспомнить о постыдной ситуации и вновь будет пытаться найти достойный выход из нее. Вновь и вновь предаваясь фантазиям о ситуации, вызвавшей стыд, индивид упражняет свои способности межличностного общения, овладевает техниками контроля над постыдными ситуациями и обстоятельствами. Впоследствии, оказавшись в подобной ситуации, он испробует придуманный им способ противостояния стыду и, обогащенный новым опытом, продолжит воображаемые репетиции и усовершенствования. Описанный здесь процесс позволяет человеку почувствовать собственную адекватность и способствует упрочению самоидентичности.

Третьим способом защиты от стыда является самоутверждение. Если Ребекка предпочитает этот способ защиты, то постыдная ситуация вызовет у нее потребность в самоутверждении, причем не обязательно оно будет касаться именно тех

аспектов личности, которые послужили причиной стыда. Этот тезис не исключает возможности самоутверждения именно той части «Я», которая подверглась осмеянию. Так, если Ребекка стыдится своего маленького роста, она либо попытается развить некие интеллектуальные навыки, которые могли бы отвлечь внимание окружающих от недостатков ее телосложения, либо увлечется специальными тренировками, которые помогут ей стать более привлекательной, компенсировать ее малый рост.

По утверждению Хелен Льюис, такое аффективное расстройство, как депрессия, можно рассматривать в качестве крайнего, наиболее радикального способа защиты «Я» от стыда. Согласно ее теории, депрессия — прямое следствие «непроработанного стыда». Если человека преследуют переживания стыда, если они остры и влекут за собой унижение, если он не способен извлекать из этих переживаний пользу и не владеет ни одним из множества адаптивных механизмов защиты «Я» (отрицание, самоутверждение), — такой человек склонен к переживаниям печали, враждебности, направленной на себя, к переживаниям страха и вины, то есть он во всех отношениях предрасположен к депрессии (Izard, 1972). Депрессия, так же как и стыд, центрируется вокруг «Я». Индивид воспринимает свое «Я» как ущербное, неадекватное, никчемное и жалкое во всех отношениях. Пребывая в депрессии, равно как и переживая стыд, человек склонен видеть корни ущербности в собственном «Я», что практически всегда с неизбежностью приводит к самообвинению. Депрессия, так же как и стыд, мешает человеку найти объяснение или оправдание своим недостаткам.

## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ

Социальное окружение индивида, как и культура в целом, являются важными детерминантами переживания стыда. Каждая культура и субкультура несут в себе набор норм и правил, нарушение которых считается постыдным. Проблему социализации стыда мы рассмотрим в следующем разделе этой главы. Данный раздел будет посвящен главным образом некоторым результатам кросс-культуральных исследований отношения к стыду. Результаты исследований наглядно демонстрируют различия между культурами, которые, по нашему мнению, происходят из различий в способах воспитания детей, а также в прочих аспектах социализации. Рассматриваемые нами данные получены при исследовании нескольких групп студентов колледжей из США, Англии, Германии, Швеции, Франции, Швейцарии, Греции и Японии с помощью теста отношения к эмоциям (ТОЭ) (Izard, 1971). В группах студентов, представляющих разные культуры, было от 41 до 153 испытуемых. До опроса по ТОЭ студентам предлагалось задание на распознавание эмоций по фотографиям, представляющим каждую из базовых эмоций, с названием и определением эмоции на обороте.

Первый вопрос ТОЭ гласил: «Какая эмоция вам наиболее понятна?» В среднем, как и ожидалось, испытуемые, к какой бы культуре они не относились, из всех представленных эмоций чаще всего называли радость, в то время как стыд оказался на последнем месте. Можно назвать множество причин тому факту, что стыд редко

называют понятной эмоцией. Человек, испытывающий стыд, опускает глаза, хочет спрятаться, остаться наедине со своими чувствами. Стыдливый румянец может восприниматься как угроза Я-концепции (или эго), особенно в юношеские годы, когда образ «Я» и образ тела еще очень уязвимы. В процессе социализации дети научаются скрывать проявления стыда. Руководствуясь всем вышеизложенным, человек приучается сопротивляться переживанию стыда, предпочитает не размышлять о нем и не старается понять его. Кроме того, переживание стыда затрудняет ход логического мышления и зачастую не содержит отчетливого когнитивного компонента. Таким образом, размышление о переживании стыда, его анализ и понимание становятся довольно трудной задачей.

При сопоставлении ответов на вопросы теста представителей разных культур было обнаружено, что испытуемые из группы греческих студентов чаще, чем испытуемые из других групп, заявляли о своем понимании стыда. 29 % греческих студентов указали на стыд как на самую понятную им эмоцию, и это значение на два стандартных отклонения превысило среднее для всех испытуемых. Объяснений такой девиации значений у представителей греческой культуры пока нет. Возможно, этот факт как-то связан с распространенным в среде психологов и антропологов мнением о греках (причем обычно речь идет только о мужчинах), как о людях, отличающихся особой общительностью и эмоциональной экспрессией. Способность получать удовольствие от общения, уверенность в себе помогают противостоять источникам стыда.

Второй вопрос ТОЭ звучал так: «Какая эмоция вам понятна менее всего?» Значительная часть студентов японских колледжей, в отличие от студентов, представляющих иные культурные группы, при ответе на этот вопрос назвали эмоцию стыда. Среди японских студентов-мужчин таких оказалось 68 %, что превышает среднее значение для всех испытуемых на два стандартных отклонения. Среди студентов из Швеции, показавших второе значение по этому параметру, их оказалось лишь 40 %. Очевидно, что эмоция стыда занимает особое место в японской культуре (Benedict, 1946), особенно в культурных традициях, уходящих корнями в эпоху до начала западного влияния. Поступок, постыдный для человека или, что гораздо существенней, позорящий семью и Японию, считался самым большим грехом. В те давние времена стыд считался самой непереносимой эмоцией.

Третий вопрос ТОЭ гласил: «Какой эмоции вы боитесь больше всего?» Здесь снова ответы японцев оказались совершенно отличными от ответов представителей западных культур, включая греков. 72 % японских мужчин и 69 % женщин указали, что самой устрашающей эмоцией для них является презрение. Эти значения, как у мужчин, так и у женщин, превысили средние значения по всем испытуемым более, чем на два стандартных отклонения. По предположению японского психолога, участвовавшего в этом исследовании, японские студенты, следуя логике ответов на предшествующие вопросы ТОЭ, поняли этот вопрос так: «Проявление какой эмоции по отношению к вам страшит вас больше всего?» Связь презрения со стыдом отмечена представителями как восточных, так и западных культур, но, судя по всему, в японской культуре эти эмоции связаны более прочными узами, подпадают под неоспоримое правило причины и следствия. Навлечь на себя презрение для японца равносильно позору. Если на мужчину посмотрели с презрением, то, по самурайскому кодексу чести, у него оставался только один выбор: либо убить человека, презрительно посмотревшего на него, либо покончить с собой.



Марселла, Мюррей и Голден (Marsella, Murray, Golden, 1974) исследовали влияние этнических установок на отношение к стыду и другим эмоциям. Исследование проводилось с помощью методики семантического дифференциала (Osgood, Suci, Tannenbaum, 1957), испытуемыми были студенты Гавайского университета. Студентов попросили оценить различные эмоции по семантическим шкалам, таким как «слабый—сильный», «хороший—плохой». Авторы обнаружили, что американцы европейского происхождения отчетливее, чем американцы китайского и японского происхождения, оценивают стыд как «слабый, нерешительный и пассивный». Один из авторов предположил, что американцы европейского происхождения менее четко идентифицируют эмоцию стыда и хуже ее понимают.

Мы смогли упомянуть лишь о малой части кросс-культуральных различий, касающихся переживания стыда и способов его выражения. Но и из приведенных нами примеров можно сделать вывод, что эти различия отражают реально существующую непохожесть культур, проявляющуюся в разной чувствительности к стыду, в различном понимании и влиянии переживания стыда и его проявлений. И несмотря на то что данные приведенных нами исследований не позволяют нам дать однозначного истолкования выявленным кросс-культуральным и половым различиям, они со всей очевидностью демонстрируют нам, что эти различия существуют.

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТЫДА

Здоровый ребенок активен и любознателен. Множество вещей интересуют ребенка и создают для него возможные источники удовольствия. Низкий порог для возбуждения и вызванной возбуждением активности у маленького ребенка ведет к естественному самовыражению и саморазвитию, часто переходящим в исследовательское поведение. Однако реакции ребенка на широкий ряд стимулов будут неизбежно приводить к поведению, которое покажется родителям, другим взрослым или другим детям несоответствующим или ошибочным. Если встать на позицию ребенка, его поведение нельзя расценить как неприличное, он просто следует за позывами естественного самовыражения; но с позиции взрослого его поступки постыдны. Подстегиваемые эмоциями, дети устремляются к возбуждению и радости, проявляют бурную активность, но в то же время их активность увеличивает вероятность порицаемого поведения. Очевидно, насколько важной и актуальной в этом контексте становится позитивная, некарательная социализация стыда.

Социализацию стыда затрудняет парадоксальность этой эмоции. Противостояние личности и стыда ошеломляюще противоречиво; переживание стыда может способствовать развитию конформности и личностной автономии, причем одновременно.

Если согласиться с выводами Томкинса и признать, что способность к стыду развивается вместе со способностью отличить лицо матери от лица постороннего, то нам придется констатировать, что человек постигает стыд в возрасте от четырех до пяти месяцев. В возрасте около шести месяцев именно человеческое лицо вызывает у ребенка самое бурное возбуждение и самую искреннюю радость. Еще раньше (в возрасте от двух до пяти месяцев) проявляется особый врожденный механизм — вид человеческого лица вызывает у младенца улыбку. Но вот парадокс — проходит

всего лишь несколько месяцев и взгляд на лицо другого человека, ранее так радовавший младенца, становится главным контекстом переживания стыда. Свой первый опыт стыда человек выносит из детства, из отношений с собственными родителями.

Парадоксальность стыда проявляется также и во взаимосвязи эмоций интереса и радости с активацией и переживанием стыда. Эмоция стыда обязательно направляет внимание и интерес человека на самого себя. По мнению Томкинса, для активации эмоции стыда необходим определенный уровень активации эмоций интереса и удовольствия. Когда же стыд вступает в свои права, удовольствие и интерес вынуждены отойти в тень.

Способность переживать стыд развивается в очень нежном возрасте и сохраняется до самой смерти. В детстве ребенок стремится угодить родителям и заслужить их похвалу, это становится для него постоянным источником возбуждения и радости. Зачастую уже сами по себе попытки порадовать родителей могут возбуждать и радовать ребенка. Но если его потуги будут встречены с недовольством и нареканиями, то интерес ребенка к активности подобного рода угаснет и скорее всего уступит место стыду.

Год за годом, глядя на своих родителей, общаясь с другими людьми, заслуживающими любви и восхищения, ребенок, назовем его (или, в данном случае, ее) Ребеккой, формирует идеальный образ «Я» (идеальное «Я»). И даже если впоследствии судьба разлучит ее с родителями, с ней неразлучно будет ее идеальное «Я», всегда остающееся под духовным влиянием ее родителей. Чем существеннее реальное «Я» Ребекки будет отличаться от ее идеального «Я», тем интенсивнее она будет переживать стыд от сознания того, что ей не удастся соответствовать своим идеальным представлениям. И наоборот, чем настойчивее будут попытки Ребекки соответствовать своему идеальному «Я», тем больше у нее будет шансов натолкнуться на неудачу и испытать мучительный стыд.

Еще один парадокс стыда (в его эмпирическом аспекте) проявляется в его влиянии на развитие эмоционально значимых связей. Выше уже отмечалось, что вероятность испытать стыд, и стыд интенсивный, значительно возрастает в контексте эмоциональных или значимых отношений. Но сразу же после манифестации переживания стыда оказывает разрушительное воздействие на саму возможность общения, либо накладывая временный запрет, либо существенно затрудняя его. Что может быть приятнее, чем поймать взгляд любимого человека, и обнаружить, что и он рад видеть вас? Но стыд заставит вас спрятать глаза, лишит вас возможности искреннего общения.

## Стыд и сексуальное развитие

Взаимосвязь эмоций стыда, смущения и вины с сексуальностью и сексуальным поведением общеизвестна. В той или иной степени она характерна для большинства культур, как западной, так и восточной цивилизаций. Межкультурные различия касаются в основном того, какие именно характеристики и какое именно поведение характеризуют мужчин и женщин, что постыдно, а что, напротив, может служить законным источником гордости. Если же отвлечься от этих различий, то мы заметим, что и фольклор, и литература, и труды по антропологии рассказывают нам о существова-

нии постыдных или, напротив, достойных восхваления специфичных характеристик, связанных с полом, и аспектов сексуального поведения. То же самое утверждают и представители социальных наук, какое бы общество ни было предметом их изучения: некоторые аспекты сексуального поведения наказуемы стыдом, смущением или чувством вины, в то время как другие служат источником гордости и уверенности в себе.

Еще более фундаментальной проблемой, чем связь между стыдом и сексуальностью, является вопрос о корнях взаимоотношений, связывающих стыд и близость. Истоки связи стыда с близостью, возможно, следует искать в отношениях между матерью и младенцем. Связь матери со своим ребенком отличается близостью, интенсивностью и интимностью. Общение между ними насыщено прикосновениями и доверительным общением. Только в атмосфере интимной близости младенец способен искренне и доверчиво раскрыться и проявить себя. Можно предположить, что первый опыт стыда младенец приобретает в момент ошибки узнавания, когда он, предполагая, что перед ним мать, открыто обращается к ней и наталкивается на незнакомца. Именно в такой ситуации, по мнению Томкинса (Tomkins, 1963), насильственно прерванные или приглашенные эмоции интереса и радости могут вызвать у ребенка чувство стыда.

Низкий порог интереса—возбуждения и, как следствие, высокая исследовательская активность детей почти неизбежно приводят их к зрительному и тактильному исследованию своих половых органов. Также совершенно обычны для маленького ребенка попытки исследовать половые органы у представителей противоположного пола. В той степени, в какой такое исследовательское поведение наказывается, усиливается связь между стыдом и сексуальной активностью. В крайних случаях сексуальная активность или даже ожидание сексуальной активности, может вызвать настолько сильный стыд, что это затормозит и фактически разрушит половую жизнь человека.

Еще один парадокс взаимосвязи между стыдом и сексуальностью особенно актуален для старших детей и подростков. Процесс половой идентификации мальчика или девочки может быть успешным только в том случае, если ребенок вправе гордиться своим физическим развитием и особенно развитием специфичных для мужчины и женщины черт. Однако прилюдная демонстрация половых органов карается любым цивилизованным обществом, а в большинстве культур строго регламентируется и та или иная допустимая степень наготы. Почти каждый ребенок рано или поздно испытывает стыд, связанный со своим сексуальным развитием. В этот период гиперчувствительности ребенка к своим половым признакам особое значение приобретают методы воспитания, используемые родителями, и взаимоотношения ребенка со сверстниками.

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СТЫДА С ДРУГИМИ ЭМОЦИЯМИ И СОЦИАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

В качестве примера, иллюстрирующего взаимодействие стыда с эмоциями гнева и вины, здесь приведен еще один автобиографический рассказ Нэнси.

В то время доходы моего отца резко сократились. Это не могло не сказаться на всей семье, поскольку мы привыкли к материальным проявлениям наших взаимоотношений и к

материальной же оценке наших чувств друг к другу. Мой отец, человек прекрасный во всех отношениях, был несколько замкнутым, свою любовь к нам он доказывал тем, что старался как можно лучше обеспечить нас. Поэтому и в моем сознании безопасность всегда была связана с достатком. Когда денег стало не хватать, я почувствовала неуверенность, я испугалась и растерялась.

Вспоминая о том периоде моей жизни, я вновь переживаю острое чувство неуверенности в завтрашнем дне, настолько отчетливое, словно земля уходит из-под моих ног. Я очень стыдилась своих чувств, ведь причиной им была такая ерунда, — какие-то деньги, и все же ничего не могла с собой поделаться. Сверх того, я не могла избавиться от чувства вины, мне казалось, что я стала обузой для моих родителей. Мои сестры к тому времени уже твердо стояли на ногах, а мне только-только стукнуло пятнадцать, и родители вынуждены были меня содержать.

Я очень переживала за родителей, особенно за отца. Я чувствовала, что отец привык оценивать свою состоятельность сообразно с тем, насколько он «хороший добытчик», и понимала, что в такой ситуации он просто может перестать себя уважать. Идеи самообвинения и тревога за родителей объединились вместе и настойчиво требовали от меня искать выход из сложившейся ситуации. В общем, я решила, что, как смогу, буду поддерживать своих родителей, что не стану говорить им о своих переживаниях. А практически я более ответственно стала относиться к учебе.

Мне думается, что в то время я слишком большую часть своих чувств пыталась скрыть от окружающих. Изо всех сил, во имя спокойствия в семье и, как мне казалось, себе во благо, я старалась быть сильной. Я не понимала, что мне на беду, раньше или позже, эти эмоции дадут о себе знать, востребуют своего. Насильственное их подавление вскоре проявилось и сказывалось последующие несколько лет.

Подошел к концу второй год учебы в средней школе. Я не могла избавиться от ощущения все возрастающего внутреннего напряжения, хотя со стороны, наверное, выглядела сильной и уверенной в себе девушкой. И в конце концов я сорвалась. Поводом для срыва послужил разговор с матерью, — она отчитала меня за то, что я не слежу за собой, велела подстричься и сходить к доктору по поводу моей полноты и прыщей. Этого было достаточно, чтобы я возненавидела себя.

Думаю, что выговор матери заставил меня устыдиться. Мне было ужасно стыдно, что я такая толстая, я винила себя, что родители не могут мною гордиться. Помню, как мне захотелось провалиться сквозь землю, спрятаться, свернуться калачиком где-нибудь в темном углу. И я отправилась плакать в свою комнату. А когда выплакалась, подумала и решила, что единственным выходом из сложившейся ситуации может стать строгая диета.

Тяжело вспоминать о том, что мне пришлось пережить потом. Я до слез злилась на себя за то, что стала такой жирной, и на маму за то, что она постоянно старалась накормить меня, и в результате я так ужасно растолстела. Я ведь и в самом деле верила рассуждениям о том, что внешний вид не самое главное в человеке, и теперь мне хотелось наказать себя за глупость и доверчивость. Что ж, поделом мне будет, я накажу себя, — теперь не больше 800 калорий в день, еженедельная голодовка и слабительные пилюли после еды для потери веса. В первую же неделю я сбросила два фунта и придерживалась своей диеты до тех пор, пока весы не остановились на отметке в 115 фунтов. И тут случилось самое ужасное, — моя диета дала сбой. Как бы я ни ограничивала себя в еде, — ведь я продолжала считать себя полной, — я все так же весила 115 фунтов. Мой организм отказался терять вес, вместо этого я все чаще испытывала недомогание. Я пала духом.

Нет слов, чтобы рассказать о моих чувствах. Все оказалось таким шатким! Я мечтала о том, как я похудею и моя жизнь заиграет новыми красками. Я с головой погрузилась в учебу, учителя не могли нарадоваться на меня, а мне было все равно. Я перестала понимать себя. Я уже не могла почувствовать уверенность в себе, не могла убедить себя

в том, что я как личность хоть чего-то стою; и я не знала, внешность тому была виной или что-то внутри меня? В голове у меня царила полная неразбериха. Родственники и друзья в один голос твердили, что я очень похорошела, хвалили меня за настойчивость, а я чувствовала себя самой несчастной на свете. А потом я снова стала полнеть.

Поняв, что опять набираю вес, я стала нелюдистой, мне было стыдно смотреть людям в глаза. Но теперь мне уже некуда было отступить, я загнала себя в угол, — за эти шесть месяцев самоистязаний, пока я старалась подогнать свое «Я» под мерку этих людей, я успела позабыть, что я такое на самом деле. Мои мучения кончились неожиданно, — однажды один близкий мне человек напрямик спросил меня, в порядке ли я. Потом, когда я наконец смогла справиться с рыданиями, мы долго говорили о том, что я чувствую, и о том, как я запуталась. Этот разговор помог мне прийти в себя, вновь собраться с силами. Но вот беда — ведь вся эта бестолковица отняла у меня целых полтора года жизни!

В рассказе Нэнси можно отметить несколько моментов, существенных для понимания эмоции стыда. Когда отец Нэнси попал в трудное финансовое положение, девушка растерялась, и похоже, что причиной ее душевного смятения был именно стыд, в данном случае, отцовский стыд, которому сопереживала Нэнси. Непосредственный, личностный стыд она испытала после разговора с матерью, когда та отчитала ее за невнимание к своей внешности, когда девушке показалось, что она отвергнута. В тот момент ей захотелось провалиться сквозь землю, спрятаться, что является прямым свидетельством интенсивного переживания стыда.

### **Стыд, общительность и приверженность групповым нормам**

Эмоция стыда способствует формированию групповых норм и поддержанию общего согласия по отношению к ним. Способность к стыду можно рассматривать как одну из социальных способностей человека, она обуздывает эгоцентрические и эгоистические позы индивида, а значит, вносит существенную лепту в процесс формирования связи между общением и положительными эмоциями. Существует и встречная зависимость — индивид ощущает себя более защищенным, более уверенным в себе, а следовательно, и менее уязвимым для стыда, если он чувствует принадлежность к группе, если принимает групповые нормы. Парадокс заключается в том, что чем отчетливее выражена идентификация индивида с группой, чем более насущно для него чувство принадлежности к группе, тем уязвимее он для группового осуждения. Каждый свой поступок такой человек склонен проверять на соответствие групповым нормам, а его поведение в целом во многом определяется стратегиями и техниками противостояния эмоции стыда.

### **Стыд и сексуальное влечение**

При обсуждении проблемы социализации стыда мы уже отмечали, что между близостью и эмоцией стыда существует некая взаимосвязь, мы говорили, что близость зачастую приобретает чувственный и даже сексуальный характер. Поэтому вас уже не удивит наше заявление о том, что эмоцию стыда и половое влечение свя-

зывают тесные отношения. Если рассуждать о смущении, то в мягких формах оно может привлекать партнера и даже возбуждать его. До известной степени застенчивость или, скажем иначе, скромность партнеров необходима для поддержания близких отношений.

Очевидно, что стыду нет места в сексуальных отношениях, как и в любви. Неумеренная стыдливость может просто подавить влечение.

### **Взаимодействие стыда с другими эмоциями**

Повседневный опыт и теоретические соображения указывают на то, что нередко переживание стыда проходит на фоне других аффектов. Точно так же как и переживание других эмоций, переживание стыда, протекающее на фоне иных эмоций и влечений, приводит к развитию ассоциативных или даже устойчивых связей между ними. В результате этого переживание стыда может стать причиной переживания других эмоций, и наоборот — переживание некоторых эмоций может послужить причиной стыда. Взаимодействие с другими эмоциями может сказываться в том, что переживание стыда тем или иным образом защищает человека от переживания других эмоций, а те в свою очередь помогают человеку упредить переживание стыда или противостоять ему. В предшествующих главах мы уже рассматривали, как эмоция стыда взаимодействует с эмоциями интереса, радости, печали, гнева и страха.

По мнению Томкинса (Tomkins, 1963), стыд и презрение практически всегда идут рука об руку. Презрение, направленное на человека, будь то презрение со стороны или его презрение к самому себе, служит естественной причиной для переживания стыда. Можно представить себе ситуацию, при которой презрение к самому себе помогает отчуждению вызывающих стыд аспектов «Я», и таким образом помогает индивиду противостоять стыду. Но если постыдная черта играет значимую роль в структуре «Я», если утрата ее грозит утратой целостности «Я», то в таком случае, по мнению Томкинса, презрение, направленное на нее, лишь обострит переживание стыда.

### **Стыд и депрессия**

Несколько выше мы обсуждали связь между неудачей и переживанием стыда, а теперь вкратце остановимся на взаимоотношениях стыда и депрессии. Многие эксперты в сфере человеческих эмоций отмечали тесную связь между склонностью к переживаниям стыда и склонностью к депрессии.

Родство стыда и депрессии видно невооруженным глазом. Вспомним, как несколько выше мы определили симптоматику депрессии. Эмоциональный паттерн депрессии объединяет в себе переживание печали, которая выступает в роли ведущей эмоции, агрессию, направленную на себя, переживания стыда и страха. Данные направленных научных экспериментов и клиническое наблюдение свидетельствуют о том, что переживание стыда зачастую может переродиться в переживание гнева. Гнев при этом может проявляться в фантазиях на тему торжества над человеком или над группой лиц, вызвавших стыд. Нередко, однако, гнев бывает направлен

и на самого себя. Вы сердитесь на себя за свою «глупость», «бестолковость», «неловкость» и «неуклюжесть». Если это становится вашей привычной реакцией на переживание стыда, то можно сказать, что большая часть эмоционального паттерна депрессии вами освоена. Вам остается лишь опечалиться, пожалев себя, и тогда в совокупности со стыдом и агрессией, направленной на себя, мы получим полную эмоциональную картину депрессии. Депрессия становится особенно серьезной, когда неудачи и печаль по поводу этих неудач, когда поражения и стыд, вызванный ими, когда гнев, направленный на себя, окончательно укрепят вас во мнении о себе как о совершенно несостоятельном или беспомощном человеке. Исследования Бека (Beck, 1976) убедительно продемонстрировали, что человек в депрессии склонен негативно оценивать и себя, и окружающий его мир, и свои перспективы.

## РЕЗЮМЕ

Переживая стыд, человек опускает или отворачивает голову, прячет взгляд, прикрывает глаза и заливается стыдливым румянцем. Стыдливый румянец зачастую обостряет переживание стыда, поскольку привлекает к лицу внимание как самого человека, так и окружающих его людей. Отчеты испытуемых о физиологических реакциях, сопровождающих переживание стыда, свидетельствуют о возбуждении симпатической нервной системы.

Переживание стыда сопровождается неожиданным и обостренным самоосознанием. Сила этого самоосознания такова, что забирает все ресурсы, лишает человека способности к когнитивной деятельности, мешает осмыслению ситуации и повышает вероятность неадекватных реакций на нее. Как правило, манифестация стыда происходит тогда, когда человек находится в окружении других людей, причем присутствие людей обычно и провоцирует переживание стыда, однако возможны ситуации, когда человек переживает стыд в полном уединении. Обостренное самоосознание, беспокойство пристыженного человека о том, какое впечатление он произведет на окружающих, его озабоченность социальной оценкой почти всегда сопровождают переживание стыда. Стыд заставляет человека почувствовать себя ничтожным, беспомощным и несостоятельным, вконец проигравшимся неудачником. Иногда парадоксальным образом даже искренняя похвала может вызвать у человека стыд.

По мнению Томкинса, активация стыда на нейронном уровне связана с частичным снижением нейронной активности текущих эмоций интереса или радости. На психологическом уровне активация стыда обычно вызвана столкновением с ситуацией, обстоятельства которой выставляют на всеобщее обозрение «ущербность» личности или некоторых аспектов «Я» и привлекают к ним внимание. Любое событие, спровоцировавшее чувство неуместной откровенности, может послужить источником стыда. Прототипически переживание стыда, по всей вероятности, возникло в тот момент, когда младенец искренне обрадовался появлению матери и выказал готовность к близкому общению, но неожиданно для себя обнаружил перед собой незнакомого человека. В более зрелом возрасте неиссякаемым источником стыда становится безуспешное стремление индивида строить свою жизнь в соответствии со своим представлением об идеале.

Эмоция стыда выполняет двоякую функцию, которая и определила его роль в эволюции человека. Способность к стыду означает, что индивид склонен учитывать мнения и чувства окружающих его людей, таким образом, стыд способствует большему взаимопониманию между человеком и окружающими его людьми и большей ответственности перед обществом. Кроме того, стыд побуждает индивида к приобретению навыков, в том числе и навыков социального взаимодействия.

Стыд обнажает «Я», делает прозрачными «границы эго». Но в то же время неоспорима роль эмоции стыда в процессе развития навыков самоконтроля и обучения самостоятельности. Противостояние стыду и его преодоление помогают человеку в обретении чувства личностной идентичности и психологической свободы.

Для противостояния стыду люди используют защитные механизмы отрицания, подавления и самоутверждения. Человек, неспособный противостоять переживанию стыда, почти наверняка обречен на печаль и даже на депрессию.

Кросс-культуральные исследования выявили широкий диапазон различий в отношении к стыду у представителей различных культур. Разное понимание стыда определяет разные методы социализации этой эмоции. Дети активны и любопытны, и вследствие этого часто оказываются в ситуациях, провоцирующих переживание стыда. Родителям следует уделять особое внимание детским переживаниям стыда, поскольку эта эмоция затрудняет общение и социальное взаимодействие. Ребенку крайне тяжело противостоять переживанию, которое мешает ему прямо смотреть в глаза собеседнику, лишает его радости от общения.

Адекватной реакцией на переживание стыда можно считать готовность индивида к самосовершенствованию. Стыд вызывает обостренное внимание индивида к самому себе или к некоторым аспектам «Я», а значит, последующее осмысление ситуации вызвавшей стыд, и собственных переживаний способствует умножению знания индивида о себе.

Благодатную почву для стыда создают сексуальные отношения, предельно интимные и эмоциональные по своему характеру. Нет ничего откровеннее полового акта, а неправильно понятая откровенность, как мы знаем, является прототипической предпосылкой стыда.

Дети осознают связь стыда с сексуальностью в ситуациях, когда их, например, застают врасплох во время исследования своих половых органов. Благоприятным периодом для укрепления этой связи является подростковый возраст, время развития половых органов и вторичных половых признаков.

Младенец очень рано начинает осознавать взаимосвязь между стыдом и близостью, между непосредственным зрительным контактом и личностной заинтересованностью или все той же близостью. Корни этого понимания, судя по всему, лежат в опыте его взаимоотношений с матерью. Можно предположить, что именно эта рано понятая зависимость между непосредственным зрительным контактом, близостью и чувственным удовольствием лежит в основе широко распространенного табу на длительный зрительный контакт между малознакомыми людьми.

Эмоция стыда неразрывно связана с другими аффектами и с социальным поведением. Стыд непосредственно участвует в развитии социальных способностей. Известная доля застенчивости или, говоря иначе, скромности, при известных обстоятельствах может пойти на благо сексуальным отношениям между двумя людьми, но стыд препятствует им и может послужить причиной разрыва. Взаимодействие эмоции



стыда с эмоциями интереса, радости, печали, гнева и страха обсуждалось нами в предыдущих главах. В дополнение к этому нужно отметить, что презрение часто служит источником для переживания стыда, причем это может быть как презрение со стороны окружающих людей, так и презрение человека к самому себе.

Стыд обладает уникальными мотивационными и эмпирическими характеристиками, переживание стыда имеет исключительное значение как для индивида, так и для общества в целом.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Eales, M.* Shame among unemployed men. — *Social Science and Medicine*, 1989, 28, 783–789.

Интервью, проведенные с безработными британцами в домашней обстановке, показывают, что значительная доля их испытывает стыд, меняющий их поведение и отношения в обществе.

*Lewis H. B.* Shame in depression and hysteria. — In: C. E. Izard (Ed.). *Emotions in personality and psychopathology*. — New York, Plenum, 1979, 371–396.

Исследованы взаимосвязи между различными видами когнитивных действий, чувством стыда и нарушениями при депрессии и истерии.

*Lewis M., Sullivan M. W., Stanger C., Weiss M.* Self-development and self-conscious emotions. — *Child Development*, 1989, 60, 146–156.

Исследовано возникновение самоузнавания (с использованием зеркала) и его связь с когнитивным развитием и с появлением поведения, указывающего на стыд (или смущение) и другие эмоции.

*Parrott W. G., Sabini J., Silver M.* The roles of self-esteem and social interaction in embarrassment. — *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1988, 14, 191–202.

Изучена роль общения (в ситуации знакомства) и самооценки для развития чувства стыда (смущения).

*Tangney J. W.* Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 59, 102–111.

Предложена техника измерения склонности к чувствам стыда и вины. Сделана попытка провести различие между ними.

*Tomkins S. S.* Shame—humiliation versus contempt—disgust: The nature of response. — In: *Affect, imagery, consciousness; Vol. 2, The negative affects*. — New York, Springer, 1963, 118–183.

Блестящее эссе о смысле чувства стыда, его связи с другими эмоциями и свойствами личности.

# ВИНА, СОВЕСТЬ И НРАВСТВЕННОСТЬ

Говоря о нравственности, нельзя забывать одного важного условия: пока она не исполнена рвущимся изнутри эмоциональным пылом, пока она не проникнута душевным теплом, это еще не нравственность, в лучшем случае, мы имеем дело с формально понятой честностью. Рассудочность не может лежать в основе истинной нравственности, как и в основе истинной красоты. Она невозможна без искреннего благоволения к окружающему (Sinnott, 1966, p. 181–182).

Похоже, что в процессе формирования совести, в процессе нравственного развития личности все эмоции без исключения играют хотя бы небольшую, хотя бы косвенную роль. Постигание разницы между добром и злом из-под палки заставит ребенка бояться, гневаться или стыдиться. Если же ему будут представлены образцы высоконравственного поведения, самоотречения во имя заботы и бескорыстной помощи ближнему, это, напротив, вызовет у него возбуждение и радость. И все же можно утверждать, что в процессе формирования аффективно-когнитивных структур совести, как и в процессе становления сложных аффективно-когнитивно-поведенческих паттернов нравственности главнейшую роль играет именно вина — необходимейшая из всех эмоций.

Теория дифференциальных эмоций рассматривает эмоцию вины как одну из базовых эмоций, которая, подобно другим базовым эмоциям, прошла долгий путь эволюционно-биологического развития. Человека не учат бояться, и так же человека не обучают эмоции вины. Эмоции вины, так же как и эмоции страха, присущи некие внутренние активаторы или естественные сигналы, связанные с неблагоприятными социокультурными условиями. Кроме того, каждая культура и каждый социальный институт (семья, церковь и т. д.), в основе которых лежат этические и моральные принципы, формируют некие условные сигналы вины, они предписывают определенные стандарты поведения и пытаются внушить их подрастающему поколению. Будучи сформулированными, эти предписания (моральные и этические принципы) конституируют когнитивный компонент совести. Зрелая совесть и свя-

занные с нею эмоции образуют аффективно-когнитивную структуру, которая оценивает каждый шаг человека на предмет его соответствия нравственным принципам. Переживание вины скорее, чем страха, оказывает влияние на совесть. Есть неотразимый аргумент в пользу этого довода, и заключается он в следующем: переживание вины приковывает внимание человека к источнику вины, оно не отпустит без покаяния или оправдания, переживание страха, напротив, заставляет бежать от источника страха и отпускает на безопасное расстояние от него. Умение балансировать на грани, разделяющей конформизм, продиктованный страхом, и ответственность, внушенную чувством вины, можно рассматривать как свидетельство зрелой совести и нравственного поведения. Чувство ответственности является ядром структуры совести, оно ориентировано на осознание вины и в то же время способствует выбору такого стиля поведения, которое снизит вероятность интенсивного переживания вины.

Эмоции стыда и вины во многом тесно связаны, поэтому в данной главе мы часто будем сопоставлять их, выявляя признаки, отличающие стыд и вину друг от друга. На первый взгляд может показаться, что разница между этими двумя эмоциями очевидна, но стоит столкнуться на практике со всем разнообразием проявлений стыда и вины, как от былой уверенности не остается и следа.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИНЫ

Легко спутать стыд и вину, несложно принять одну эмоцию за другую, не составит труда также понять, почему происходит это смешение. Одинаковые или схожие ситуации служат причиной и для переживания стыда, и для переживания вины. Переживание каждой из этих эмоций связано с желанием скрыть что-либо или что-то исправить, но, как мы увидим далее, то, что человек пытается скрыть или исправить, в корне отличает стыд от вины.

## Выражение вины

Мимика, сопровождающая переживание вины, не столь выразительна, как мимическое выражение любой другой отрицательной эмоции. Именно поэтому так сложно по одному лишь внешнему виду человека определить, чувствует он за собой вину или нет, даже если человек столь юн, что наверняка еще не обучился скрывать вину или эффективно противостоять ее укорам.

Если переживание вины лишь иногда отражается на лице индивида, то влияние этой эмоции на внутреннюю жизнь, в том числе на когнитивные функции, на протекание нейрофизиологических и гормональных процессов, неоспоримо. И все же, наука сегодня еще не в состоянии однозначно определить внешние или внутренние признаки вины. Разговоры о том, что симптомы переживания вины можно уловить с помощью детектора лжи (полиграфа), если и имеют под собой основания, то, скорее всего, неубедительные. Этот метод нельзя назвать надежным.

## Переживание вины

Описывая в этой главе субъективное переживание вины, мы будем говорить о вине нравственной, этической или религиозной и не будем касаться юридического понимания вины. С точки зрения закона человек может быть признан виновным, но если произошла судебная ошибка, то осужденный не испытает чувства вины. Можно представить ситуацию, когда даже заслуженное наказание не вызывает у правонарушителя чувства вины, несмотря на судебную процедуру и осуждение (например, Джон не замечает полицейского, делающего ему знак остановиться, и проезжает мимо; это может стоить ему явки в суд и денежного штрафа, но он не будет чувствовать себя виноватым).

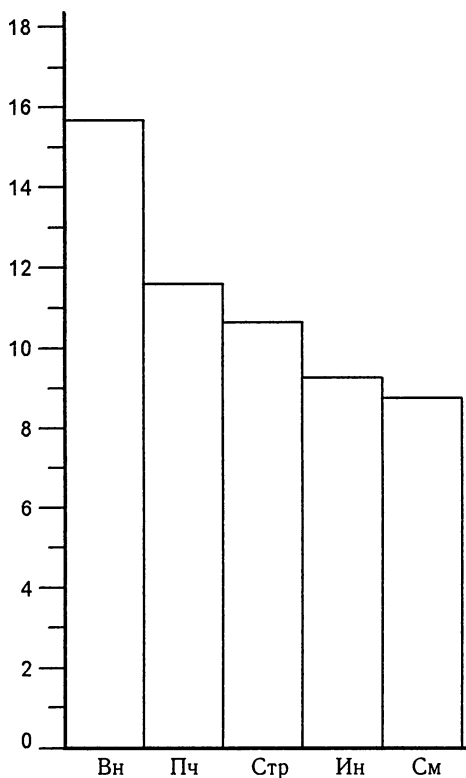
Когда Джон переживает вину, он испытывает интенсивное и мучительное чувство собственной неправоты по отношению к человеку или к группе, перед которыми он провинился. Если Джон верующий человек, то, сверх того, его будет угнетать сознание собственной греховности.

В конце концов не столь редки случаи, когда человек испытывает чувство вины перед самим собой. Как правило, это происходит, когда он понимает, что его поступок вступает в противоречие с его характером.

Вина ложится на сердце тяжелым грузом. Если эмоция стыда временно затуманивает рассудок, то эмоция вины, напротив, стимулирует мыслительные процессы, как правило, связанные с осознанием провинности и с перебором возможностей для исправления ситуации. Не так-то просто признать свой проступок. Зачастую, для того чтобы прочувствовать вину и испытать желание искупить ее, человеку необходимо снова и снова в памяти и в воображении представить себе ситуацию, связанную с его проступком. Тот, кто сможет набраться смелости встретить вину лицом к лицу и сразу же начнет предпринимать шаги к ее искуплению, избежит мучительной агонии многократного переживания неприятной ситуации, не разделит участь людей, откладывающих на потом встречу с виной.

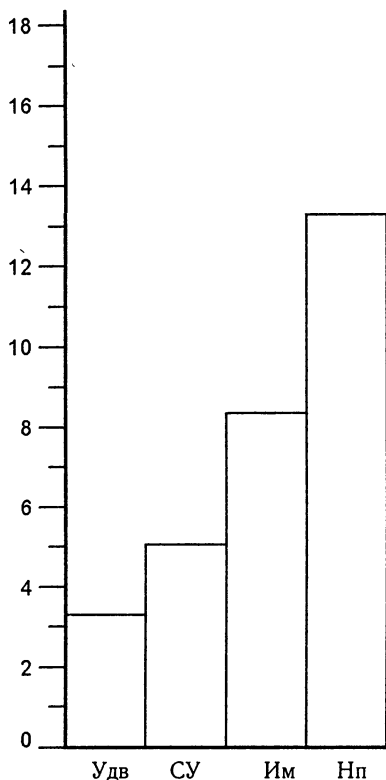
Профиль эмоций для ситуации вины (по данным ШДЭ) представлен на рис. 16-1. Он иллюстрирует некоторые положения, касающиеся динамики переживания вины и ее взаимосвязи с другими эмоциями. Тот факт, что смущение занимает лишь пятое место в данном профиле доказывает правомерность предпринятой нами попытки разделения эмоций вины и смущения. По свидетельству многих исследователей в переживаниях, связанных с виной, заметную роль играет страх. Это значит, что зачастую в ситуациях, связанных с переживанием вины, человек в то же самое время испытывает страх. Однако, как мы видим, в профиле ШДЭ показатели эмоции страха несколько ниже показателей эмоции печали. Можно сделать вывод, что в ситуации, связанной с переживанием вины, как эмоция печали, так и эмоция страха выступают в роли крайне значимых мотиваций.

Аффективный профиль в ситуации вины представлен на рис. 16-2. Если эмоциональный профиль в ситуации вины совершенно отличен от профилей других эмоций, то аффективный профиль несколько похож на профили в ситуациях гнева и страха. Однако в ситуации вины выраженность эмоции удовольствия значительно ниже, чем в ситуации стыда.



*Рис. 16-1. Профиль эмоций в ситуации вины (по данным ПШЭ).*

Условные обозначения: Вн — вина, Пч — печаль, Стр — страх, Ин — интерес, См — смущение.



*Рис. 16-2. Аффективный профиль в ситуации вины (по данным ПШ).*

Условные обозначения: Удв — удовольствие, СУ — самоуверенность, Им — импульсивность, Нп — напряжение.

**Переживание вины. Случай из жизни.** Как-то раз Брэд, тринадцатилетний подросток, решил прогуляться по окрестностям со своим шестимесячным щенком колли. Собака его лучшего друга, двухлетняя немецкая овчарка, увязалась за ними. Брэду это поначалу не понравилось, ведь он настроился на тихую прогулку со своим маленьким другом. Но когда он услышал радостный лай собак, увидел, как приветливо они обнюхали друг друга, как дружно, бок о бок потрусили вперед, его досада улетучилась. Они отправились в путь, собаки то забегали вперед, стараясь догнать друг дружку, то останавливались, обнюхивая незнакомый и любопытный предмет.

Брэд решил взобраться на самый верх высокого утеса, нависавшего над живописным горным потоком. Там он остановился, очарованный прекрасным видом и угрожающим рокотом воды, пенящейся внизу. Собаки затеяли веселую возню рядом с ним. Разыгравшись, щенок слишком сильно прихватил зубами заднюю лапу овчарки, взрослая и сильная собака злобно зарычала и бросилась на щенка. Собаки сцепились, рыча и кусая друг друга, на самом краю высокого уступа. С одной стороны от уступа был не очень высокий обрыв высотой всего около четырех футов, зато

с другой, всего в нескольких шагах, — зияла пропасть глубиной футов в пятьдесят, на дне ее торчали острые скалы, между которыми шумел, разбиваясь о них и пенясь, бурный горный поток. Мальчик схватил в руки лежащую рядом палку и приблизился к сцепившимся собакам. В это мгновение овчарка, на секунду отпустив щенка, поднялась на задние лапы, и у Брэда мелькнула мысль, что сейчас он сможет оттолкнуть ее влево или вправо. И тут он увидел кровь на ухе своего щенка, им овладела ярость и он ударил овчарку палкой. Собака сорвалась в пропасть, мальчик видел, как она летит вниз, навстречу неминуемой гибели в бурных водах горного потока. Речка подхватила безвольное тело собаки и быстро понесла его прочь. Мальчик бросился к своему щенку и обнаружил, что рана на ухе не опасная. Потом он снова посмотрел вниз и еще раз успел разглядеть, как мелькнуло в пенистой воде темное пятнышко, прежде чем окончательно пропасть из глаз.

Неожиданно Брэд вспомнил своего друга и понял, что совершил предательство по отношению к нему. Ведь он с тем же успехом мог оттолкнуть собаку в другую сторону, — пока она взобралась бы обратно, ее боевой пыл наверняка уже успел бы угаснуть. Охваченный гневом, он отомстил за своего щенка, но в то же время совершил дурной поступок. Мальчика уже не радовали красоты вокруг него, цветущие луга и тенистый лес. В ниспадающих водах горного потока уже не было прежнего очарования. Все изменилось вокруг. Мысли Брэда снова и снова возвращались к совершенному убийству. Он представлял себе в разных вариантах, как ему следовало поступить, чтобы не произошло непоправимой беды.

Он ума не мог приложить, как рассказать о случившемся своему другу. Сначала ему даже казалось, что у него не хватит на это смелости. Понятно, что он мог бы промолчать, если бы захотел, и прожить всю оставшуюся жизнь, мучимый этой мрачной тайной. Никто не знал о том, что он сделал. Вокруг, насколько видел взгляд, не было ни одной живой души. Никто и никогда не мог узнать о его тайне, но с мыслью о том, чтобы утаить правду, Брэд согласиться не мог. Он чувствовал, что в этом случае уже никогда не сможет прямо посмотреть своему другу в глаза. Мальчик понимал, что если скроет свой проступок, то уже никогда не сможет радоваться, как прежде, их совместным затеям и играм. Брэд знал, как любил его товарищ свою собаку.

Брэд пытался представить, как он мог бы рассказать ему о случившемся. Он снова и снова вспоминал все события этого дня. Он представил себе, как встретит его друг известие о гибели собаки. Он подумал, что его проступок может раз и навсегда разрушить их дружбу. Эта мысль поразила мальчика, он даже попытался убедить себя в том, что, может быть, ничего непоправимого не произошло, что, вполне вероятно, собака просто упала в воду, а потом преспокойно выбралась на берег. Но на самом деле он не верил в это. Он убеждал себя в том, что только оттолкнул овчарку от своего щенка, а та потом уже сама случайно сорвалась в пропасть. Он снова и снова повторял себе, что, может быть, он не виноват, что это был просто несчастный случай, и никак не мог обмануться.

Потом он задумался о том, как сделать, чтобы друг понял и простил его. Он вспомнил, насколько тот доверял ему, как совсем недавно он помогал другу, когда у того заболел отец и на мальчика свалилась целая куча домашней работы. Но затем перед его умственным взором вновь предстала страшная картина — собака, падающая на острые скалы на дне пропасти, — и все, что он когда-либо делал для своего друга, поблекло по сравнению с этим.

Когда Брэд вернулся домой, он вспомнил, что друг только накануне вечером уехал к бабушке и проведет там целый месяц. Мальчик понял, что не должен объясняться сразу же и с облегчением вздохнул.

Брэд попытался заняться своими обычными делами, но его мысли вновь и вновь возвращались к печальным событиям. В конце концов день подошел к концу, мальчик отправился спать. Но спать он не смог. Что бы он ни предпринимал, чтобы отвлечься от своих мыслей и уснуть, ничего не получалось — сон не шел к нему. Он знал, что он должен сделать. Ближе к полуночи он поднялся с постели, взял ручку и бумагу и начал писать длинное письмо своему другу, в котором подробно описал все события прошедшего дня. Лишь после того, как он поставил точку, он смог уснуть. Только после признания в своем проступке, мальчик смог убедить себя, что рано или поздно друг обязательно простит его, поймет, что он действовал импульсивно, что виной случившемуся был приступ безотчетного гнева. Теперь он мог надеяться, что его поступок не разрушит их дружбы.

Вина, загнанная в жесткие рамки правил, юридических норм и законодательных актов, не предполагает переживание эмоции вины, но мы не рассматриваем здесь точку зрения юриспруденции. Мы понимаем под виной именно те чувства, которые испытал Брэд, когда понял, что преднамеренно убил собаку своего лучшего друга. Рассказ Брэда служит прекрасной иллюстрацией, помогающей нам понять наиболее существенные черты субъективного опыта переживания вины. В основном Брэда тревожила судьба его отношений с другом, но, кроме того, он испытывал какие-то чувства и к погибшей собаке. Он любил ее. Он часто играл с ней, пока у него не появился свой собственный щенок. Его переживание вины по отношению к собаке было тесно переплетено с состраданием и печалью. Но нас в первую очередь будет интересовать эмоция вины, испытанная им по отношению к своему другу.

В переживаниях Брэда, как и в переживании вины любого человека, главным было глубокое осознание собственного предательства, способного нарушить доверие его друга к нему. Брэд чувствовал, что узы дружбы в опасности. Он не мог смириться с многочисленными и существенными для него потерями, которые нес ему разрыв с его лучшим другом.

Чем ближе вам человек, перед которым вы провинились, тем сильнее ваше переживание вины, тем отчетливее вы будете осознавать все потери, связанные с разрывом отношений. Предошущение грядущих утрат может вызвать печаль. Кроме того, угроза разрыва связей вызывает и страх, вы боитесь остаться в одиночестве, без защиты дружбы, вы не уверены в будущем.

Большая часть тягостных размышлений человека, испытывающего вину, связана с ожиданием возможной реакции человека, перед которым он провинился. Будет это печаль или он погрустит немного, а потом рассердится? Приведет ли его гнев к враждебности и желанию отомстить? Какую форму мщения он изберет? В описанной выше ситуации Брэд не мог со всей уверенностью предсказать, рассорится с ним его друг или они все же продолжат общаться, а может, он затаит злобу и захочет отыграться на его щенке. Все эти фантазии вовлекают в переживание вины эмоции печали и страха.

Важно знать, что в процессе переживания вины человек может испытать и эмоцию стыда. В описанном выше случае Брэд пережил так называемый моральный стыд (Lewis, 1971). Брэд испытал именно моральный стыд, поскольку причина его

переживаний лежала в его проступке. Если бы он застыдился своих плохих манер или неподходящего к случаю наряда, то этот стыд мы не могли бы назвать моральным стыдом. Но в описанном случае Брэд стыдился того, что в момент переживания гнева утратил самоконтроль. Это были очень трудные минуты для мальчика, он испугался за своего щенка и одновременно рассердился на чужую овчарку. Сочетание переживаний вины и стыда крайне мучительно для человека, так же мучительно, как сочетание переживаний вины и страха, вызванного навязчивыми фантазиями о возможном мщении со стороны того, перед кем был совершен проступок.

Подводя итог, можно сказать, что переживание или чувство вины связано с мучительным ощущением изоляции — изоляции от человека, перед которым вы провинились. Для религиозного человека вина, кроме того, означает чувство греховности и глубоко прочувствованную необходимость получить прощение от Бога. На вершине переживания вины вам начинает казаться, что изоляция становится абсолютной, что барьер, отделяющий вас от близкого человека, непреодолим. Эмоция вины способствует особой активности рассудка. Вы не можете удержаться от размышлений о своей вине, о человеке, перед которым вы провинились, о возможном мщении с его стороны, о том, как он отреагирует, и о будущем ваших с ним отношений; вы вновь и вновь задаете себе все эти вопросы и никак не можете найти однозначного ответа на них. Стыд, как мы уже говорили в главе 15, вызывает совершенно противоположный эффект. При переживании стыда вы словно бы теряете способность мыслить, все шестеренки вашего рассудка заклинивает, вы теряете дар речи. При переживании вины, напротив, образы и мысли словно сами по себе рождаются в вашей голове. Даже если вы нарочно попытаетесь думать о чем-либо другом, мысль о вашем проступке без спроса вторгнется в ваше сознание и вновь захватит все помыслы.

### Детерминанты вины

Эйбл-Эйбесфельдт (Eibl-Eibesfeldt, 1971) доказал, что развитие этических норм имеет под собой биологическую основу, и в полном соответствии с теорией дифференциальных эмоций предположил, что связанное с этическими нормами развитие чувства ответственности и вины также имеет генетическую основу. Осьюбел (Ausubel, 1955) не указывал прямо на биогенетический механизм вины, однако утверждал, что эта, по сути своей очень человеческая, эмоция лежит в основе развития и упрочения социальных норм и потому с неизбежностью представлена во всех культурах, при минимально благоприятствующих тому условиях. Он выдвинул три психологические предпосылки развития эмоции вины: 1) принятие общих моральных ценностей; 2) интернализация этих ценностей; 3) способность к самокритике, развитая настолько, чтобы воспринимать противоречия между реальным поведением и интернализированными ценностями.

Кроме того, Осьюбел (Ausubel, 1955) предполагал существование некоторых общекультурных механизмов усвоения вины и обусловленного виной поведения. В корнях этой общности лежат: 1) базовые аспекты взаимоотношений между родителями и ребенком; 2) минимум навыков социализации ребенка, предполагаемый в каждой культуре; 3) определенная последовательность этапов когнитивного и социального



развития. Осьюбел отмечал, что в роли одной из самых существенных предпосылок развития совести и эмоции вины можно рассматривать мощное желание родителей и всего общества в целом воспитать у подрастающего поколения чувство ответственности.

Детерминанты вины более очевидны, чем детерминанты любой другой отрицательной эмоции. Основанием для переживания вины является «неправильный» поступок. Результатом поступка, вступившего в противоречие с моральными, этическими или религиозными нормами, будет переживание вины. Обычно эмоция вины напрямую связана с осознанием факта проступка или предательства собственных взглядов и убеждений. Кроме того, переживание вины может быть связано с безответственным поступком. Пытаясь определить детерминанты эмоции вины, как и любой другой эмоции, мы поневоле сталкиваемся с неопределенностью. Вина связана с поведением, отличающимся крайним разнообразием моральных, этических и религиозных норм, и потому причины для переживания вины могут быть очень разными у разных людей, у представителей различных народов и различных культур. Некоторые люди испытывают вину, вкушая мясную пищу в пятницу, другие — в любой день недели, а третьи никогда и ни при каких обстоятельствах не испытывают вину, связанную с пищей. Некоторые люди винят себя за леность, за то, что они не соответствуют стандартам, которые установили для себя они сами, или их родители, или референтная группа (ближайшее социальное окружение), а другие чувствуют вину из-за чрезмерной увлеченности работой, которая мешает им исполнять семейные и дружеские обязанности.

Неверный поступок может вызвать и стыд, но в том случае, когда поступок осознаётся неверным не вообще, а только в связи с чувством поражения, несостоятельности, неуместности. Если человек, нарушивший моральные, этические или религиозные нормы, испытывает стыд, то, скорее всего, потому, что ему не удалось скрыть свой проступок. Стыд в данном случае нужно рассматривать как результат повышенного самосознания, вызванного разоблачением неверного поступка.

Причиной для переживания стыда, в отличие от переживания вины, могут стать такие поступки индивида, которые не вступают в противоречие с моральными, этическими или религиозными нормами. Такую разновидность стыда Осьюбел (Ausubel, 1955) назвал «неморальным стыдом». Предпосылкой для «морального стыда», по мнению Осьюбела, является осуждение вашего поступка другими людьми с позиций нравственности, причем не обязательно, чтобы вы разделяли мнение окружающих о предосудительности вашего поступка. Кроме того, порой достаточно просто представить себе, как оценят ваш поступок другие люди, чтобы вы испытали приступ морального стыда. Осьюбел придерживается мнения, что в основе стыда лежит осуждение, идущее извне, либо реальное, либо воображаемое. В противоположность стыду, вина не зависит от реального или предполагаемого отношения окружающих к проступку, переживание вины сопровождается самоосуждением, снижением самооценки, раскаянием и, по мнению Осьюбела, особой разновидностью морального стыда.

Нужно отметить, что эмоция вины не зависит от убеждений человека и от степени его согласия с формальными или очевидными нормами морали, этики или религии. Нормы могут восприниматься безотчетно, а согласие или несогласие с ними может формироваться на интуитивном уровне. Практически каждый человек, строя свое межличностное и социальное поведение, руководствуется неким личным эти-

ческим кодексом, но очень немногие люди в состоянии постоянно осознавать его структуру, сложную иерархию и взаимосвязь отдельных принципов.

Вина возникает в ситуациях, связанных с чувством ответственности. Существует тесная связь между чувством ответственности и порогом эмоции вины. Поводом для стыда, как правило, становятся действия окружающих людей, для вины, напротив, — собственные действия человека или неспособность к действиям. Следует подчеркнуть, что причиной для переживания вины с равной легкостью и с равной вероятностью может стать как действие, так и бездействие — то есть как имевшие место чувство, мысль или поступок, противоречащие этическим нормам, так и чувство, мысль или поступок, отсутствовавшие в определенное время и в определенной ситуации, в которой они были уместны и желательны.

Эмоция вины, как и любая другая эмоция, одинаково понятна любому человеку, и все-таки причины для ее переживания и последствия, к которым приводит это переживание, у разных людей и в разных культурах очень отличаются друг от друга. Однако нельзя обойти вниманием некоторые сферы жизнедеятельности человека, в которых практически любая культура устанавливает жесткую взаимосвязь между проступком и виной. Практически обязательную силу у любого народа и в любой культуре имеют запреты, связанные с сексуальными отношениями (например, табу на кровосмешение); нарушение этих запретов жестко влечет за собой обвинение. Те же последствия имеет убийство, особенно неприемлемо убийство родственника или члена группы. Моральные и этические нормы любой культуры не ограничиваются осуждением крайних форм правонарушений, все они каким-либо образом определяют общие стандарты сексуального и агрессивного поведения. Эти наблюдения могут объяснить тесную связь эмоции вины с чувствами, мыслями и поступками сексуального и агрессивного характера.

Попросту говоря, главной причиной вины является проступок. Мы можем определить проступок как аморальное деяние, как нарушение внутреннего стандарта, или как предательство. Хотя каждое из этих определений привносит свой нюанс в понимание сущности проступка, понятно, что мы говорим об одном и том же.

То, что одному человеку кажется грехом, другой воспримет как невинное развлечение. Есть люди, которые сочтут за грех съесть гамбургер в «Макдональдсе», поскольку их религия требует от них следовать специальной диете или есть специально приготовленную пищу. Для одних тяжким грехом будет употребление алкоголя, для других — современные танцы и так далее и тому подобное. Главное, что объединяет эти столь разные по форме поступки — это ощущение совершаемого греха, которое является универсальным активатором эмоции вины. Грехом, как правило, считается причинение нравственного или физического вреда живому существу, хотя понимание греха во многом определяется религией, воспитанием и культурой.

Несмотря на то что основной причиной вины является проступок, человек может чувствовать себя виноватым даже в тех случаях, когда на самом деле он не совершил никакого проступка или не имел возможности поступить иначе. Свидетельством тому служит рассказ Джейн. Девушка чувствовала себя виноватой в разводе родителей. Однажды, приехав домой на каникулы, она обнаружила, что у нее пропали все вещи.

Я не могла поверить в случившееся, у меня не укладывалось в голове, что мои родители теперь живут порознь. Вещи, которых я не нашла дома, оказались в другом месте — в той квартире, куда переехала моя мать. Я страшно рассердилась на мать за то, что она

вывезла все из дома, и огорчилась за отца, который остался совсем один. У меня было ощущение, что они пренебрегли мною, ведь они даже не посчитали нужным спросить моего мнения. Я разрывалась надвое, я понимала, что теперь мне придется ночевать то в одном, то в другом доме, и это рождало у меня чувство нестабильности. Я не знала теперь, где мой дом, где мое место. Было бы вполне естественно, если бы я жила с матерью, но я чувствовала себя виноватой перед отцом, я просто не могла оставить его одного. Но в конце концов мне пришлось смириться с мыслью о том, что отныне моим домом будет эта квартира.

Джейн чувствовала себя виноватой перед отцом, хотя посторонний человек вряд ли возложит на нее ответственность за одиночество отца. Ее вина была рождена преданностью отцу, чувством долга перед ним, которое заслуживает одобрения и похвалы. Она чувствовала себя виноватой, поскольку ей казалось, что она отказалась от отца, предала его. Однако мы не только не можем винить ее в разводе родителей, но и должны признать, что страдающей стороной здесь был не столько ее отец, сколько она сама. В каком-то смысле будет верно сказать, что девушка страдала чужой виной, той, которую, вероятно, испытывали ее родители. Джейн оказалась перед тяжелым выбором, она должна была решить, где теперь будет ее дом. Ее выбор в пользу матери вполне естественен и разумен, но он усугубил ее чувство вины перед отцом, чувство, которого девушка не заслужила.

Для возникновения чувства вины необходима «интернализация» определенных стандартов поведения. Это значит, что диктуемые обществом стандарты поведения переходят из разряда внешних в разряд внутренних норм. Сам человек становится источником и хранителем этих норм, он сам следит за их соблюдением. Он несет ответственность за свои поступки в первую очередь перед собой, и поэтому чувствует себя виноватым, если его поведение не соответствует усвоенным им нормам.

Хотя вина Джейн и кажется безосновательной, она вполне закономерна. Джейн — хорошая дочь. Ценности, связанные с семейной жизнью, стали ее собственными ценностями, именно они определяли ее поведение по отношению к родителям. Развод родителей неизбежно разрушал сложившуюся модель ее дочернего поведения, вынуждал ее «встать на сторону» одного из родителей. Она не могла жить и с отцом и с матерью, не могла жить сразу в двух домах, в каждом из которых не доставало одного из родителей.

Стандарты поведения различны в разных культурах и даже семьях внутри одной и той же культуры. Кроме того, нормы многих типов поведения могут изменяться от поколения к поколению. Читая рассказ Сильвии, нетрудно понять, что ее стандарты сексуального поведения отличны от стандартов ее родителей; возможно, они отличны и от ваших стандартов. У девушки было много сексуальных контактов, и этот факт многими людьми рассматривается как нарушение нравственных или религиозных норм. Как мы увидим, ее поведение в конце концов вступило в противоречие с совестью и породило у нее сильное чувство вины. Однако это чувство вины было связано не столько с нарушением норм сексуального поведения, сколько с представлениями девушки о дружбе и преданности.

В седьмом и восьмом классах я подружилась с «распутными девицами» (конечно, они были «распутными» по мерке католической школы, то есть вполне нормальными). Одна из них, Мария, научила меня краситься, целоваться и показала мне, «чем занимаются мальчики с девочками». Она вела себя так, словно была мальчиком, и это корбило меня,

потому что меня вполне устраивало, что она была девочкой. Я и сейчас бисексуальна. Моей лучшей подругой стала Изабель.

Во время летних каникул меня изнасиловал один парень. Ему было 19 лет, и я была едва знакома с ним. Я никому не рассказала о случившемся и даже не очень переживала по этому поводу, я тревожилась только оттого, что боялась забеременеть. Тогда я просто не сочла это насилием, гораздо позже, когда я стала работать в SOS (телефон доверия для жертв насилия, который действует в нашем студенческом городке), я поняла, что это было насилие. После этого случая у меня были интимные отношения с другом нашей семьи (он был старше меня на восемь лет), я отбилась от рук и стала вести довольно беспорядочную сексуальную жизнь. Все мои мужчины были, как правило, старше меня. Я понимала, что не могу рассчитывать на любовь этих мужчин и на сколько-нибудь прочные отношения с ними, ведь мне было только 14 лет, неважно, что физически я была развита не по годам и мне часто давали все 20.

Я была уже на втором курсе колледжа, когда изнасиловали мою лучшую подругу Изабель. Как мне представляется сейчас, случившееся больше расстроило меня, чем саму Изабель. Мы с Изабель были так похожи, что порой не могли удержаться от ревности по поводу успехов друг друга. Мы обе хорошо рисовали, обе писали стихи и обе претендовали на исключительность.

Вскоре Изабель сошлась с одним парнем, они быстро сблизились. Однако спустя некоторое время я также стала встречаться с ним. До сих пор я до конца не понимаю, почему пошла на это. Я чувствовала себя злой, порочной и страшно виноватой перед Изабель. Даже сейчас, по прошествии многих лет я считаю, что это был самый дурной, самый глупый поступок в моей жизни. Наша связь была мимолетной, но только через восемь месяцев я призналась в ней Изабель. После этого она целый год не разговаривала со мной, она словно не замечала меня, несмотря на то что пять раз в неделю мы виделись с ней на уроке живописи, где кроме нас и преподавателя никого не было.

На старшем курсе колледжа у меня появился постоянный друг. Мы познакомились с ним на семинаре по психологии общения. Это была любовь с первого взгляда. Ему тогда было уже 25 лет, и он только две недели как вышел из тюрьмы (хотя ничем не походил на обычного уголовника). Целый год я была от него без ума. На мой выпускной бал мы пришли вместе. Я знала, что Изабель посещает тренинг сенситивности, куда ходил и мой новый друг, я очень боялась, что, узнав о нашей связи, Изабель захочет отомстить мне. Но мои опасения оказались напрасными. На выпускном балу она неожиданно заговорила со мной, впервые после целого года молчания, и это был самый счастливый момент в моей жизни. Пока шла торжественная церемония, мы все были рядом — я, мой друг Джон, Изабель, ее друг Ник (тот самый, с которым у меня была связь), мои родители, — как это было чудесно. На следующий день мы с Изабель сходили на могилу нашего любимого учителя. Впервые после целого года ссоры мы были вместе всю ночь. Мы смеялись над разлучившими нас обидами и подозрениями. Я помню охватившее меня в ту ночь чувство, что Изабель я люблю даже больше, чем Джона, но к утру это чувство прошло.

Рассказ Сильвии показывает нам, как осознание совершенного предательства вызывает чувство вины. Предательство, особенно предательство друга или любимого человека, по-видимому, можно считать универсальной причиной вины, поскольку предательство нарушает стандарты поведения, общие для всех культур. Сильвия любила Изабель как подругу или даже как любовницу, и потому предательство породило у нее сильное чувство вины.

Вот как она описывает свои переживания.

В юности я испытала мучительное чувство вины, причиной которому в какой-то степени послужила моя беспорядочная сексуальная жизнь, но в большей степени — связь с лю-

бовником подружки. К тому времени у меня был довольно богатый сексуальный опыт, но никогда прежде я не чувствовала себя виноватой по этому поводу. Связь с другом Изабель породила у меня чувство собственной ущербности, порочности, — вероятно, потому, что я понимала, что поступаю «неправильно». Я перестала уважать себя, я называла себя «грешницей», что само по себе уже было странно, потому что я никогда не была особенно набожной. Я чувствовала себя грешницей еще и потому, что отчетливо видела, к чему меня приведет эта связь, но ничего не могла с собой поделать. Я чувствовала себя виноватой не только в том, что «кручу роман» с парнем подружки, но и от того, что видела, что творится с Изабель и понимала, как она будет после этого относиться ко мне. Я чувствовала, что уже не смогу прямо посмотреть в глаза не только своей подружке, но и любому порядочному человеку.

История Сильвии еще раз подтверждает тезис о том, что существенные события в жизни человека всегда сопровождаются целым комплексом эмоций.

Основной эмоцией в этой ситуации была, конечно же, вина, но мои переживания усугублялись и другими, не менее сильными эмоциями. Я тревожилась и боялась разоблачения. Мысль о разрыве с Изабель вызывала у меня глубокую печаль. Я стыдилась того, что делаю, но в то же время я испытывала огромное возбуждение и радость от близости с обаятельным, интеллигентным и остроумным человеком, каким оказался друг Изабель. Была какая-то злая ирония в том, что я испытывала вину именно тогда, — когда я не просто занималась любовью, а на самом деле полюбила. Даже теперь, после того как все благополучно разрешилось, когда все закончилось примирением и слезами радости, стоит мне только вспомнить о том времени и я вновь испытываю вину.

Понятно, отчего день окончания колледжа принес мне столько радости и облегчения. Он означал, что пришел конец непониманию, терзаниям и самобичеванию, чувству неполноценности.

Как мы уже не раз отмечали, даже отрицательные эмоции, даже эмоции, неприятные для человека, выполняют адаптивную функцию. Чувство вины, испытанное Сильвией в связи с совершенным ею предательством, породило у нее чувство ответственности за страдания жертвы. Именно вина, подкрепленная радостью примирения, стала основой личностного роста.

## ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ФУНКЦИИ ВИНЫ

Вина, как и все другие эмоции, несомненно, сыграла важную роль в эволюции человека и общества. Переживание вины служило расплатой за бессмысленную агрессию и беспорядочную сексуальную жизнь, которая отнимает много энергии. Ожидание вины становится основой личностной ответственности. Эмоция вины совместно с эмоцией стыда лежит в основе чувства социальной ответственности и становится расплатой за проступки.

Специфическая функция эмоции вины заключается в том, что она стимулирует человека исправить ситуацию, восстановить нормальный ход вещей. Если вы чувствуете себя виноватым, у вас возникает желание загладить свою вину или хотя бы принести извинения человеку, перед которым вы провинились. Такое поведение — единственно эффективный способ разрешения внутреннего конфликта, порожденного виной.

Эти функции вины актуальны и в современной жизни. Без вины и стыда люди не соблюдали бы нормы морали и этики. Можно с большой долей вероятности предположить, что неспособность или неразвитая способность к вине и стыду сыграли существенную роль в Уотергейтском скандале и в его последствиях.

Если бы не было эмоции вины, то для надзора за соблюдением моральных норм пришлось бы создать специальные полицейские отряды, но кто обучал бы этих полицейских и кто надзирал бы за порядочностью самих полицейских? Общество, не знающее чувства вины, оказалось бы самым незаконным и самым опасным обществом в мире. Поддержание общественного согласия по поводу норм и законов — одна из самых конструктивных функций вины (или ожидания вины и избегания вины). Различные эмпирические исследования (которые мы рассмотрим в следующем разделе) демонстрируют, каким образом вина способствует общественному согласию.

Формулируя этот вывод, мы вовсе не утверждаем, что слепое согласие с любым правилом и с любой системой норм обязательно пойдет на благо общества или будет способствовать адаптации индивида. Мы хотим лишь указать на тот факт, что эмоция вины играет известную роль в развитии личностной и социальной ответственности, что вина или ожидание вины напрямую связаны с необходимостью и с желанием соблюдать правила честной игры. Эмоция вины помогает нам почувствовать страдания, боль и мучения обиженного нами человека, она заставляет нас искать подходящие случаю слова и поступки, способные избавить человека от причиненной нами боли. Вина заставляет нас чувствовать ответственность и таким образом содействует росту личности, ее зрелости и психологической состоятельности.

Проведя сравнительный анализ подходов к воспитанию ребенка, бытующих в различных культурах, М. Мид, пришла к выводу, что чувство вины является одним из базовых условий выживания человека как вида:

«Однако не следует ли из этого, что и помимо специфической ситуации воспитания, чувство вины (уже иного порядка) — отразившееся в концепции “метафизической вины тварности” — также имеет под собой некое биологическое основание... это чувство вины-повинности является неизбежным следствием жизни и смерти как таковых; это и повинность хозяина, которую возлагает на себя мужчина вместе с отцовской ответственностью за свое потомство, она же — в боли, которую испытывает женщина, становясь матерью, она же — вина перед всеми, кто погиб в борьбе человечества за его сегодняшнее место в мире — переживание глубинной вины, которое реактивируется у индивида когда он, по какой-либо причине не может развернуться в полный рост, состояться как представитель своего пола, реализовать свои врожденные таланты и способности. И, надо полагать, такая вина, такое осознание своего пожизненного долга перед жизнью, долга, который может быть искуплен только готовностью жить до конца, столь глубоко и прочно укоренены в природе человеческого существа, живущего в культуре, что они всегда будут главной побудительной силой его духовных устремлений и гарантией его человечности» (Meade, 1950, p. 372).

## Развитие эмоции вины и ее взаимоотношения с сочувствием

Для того чтобы ребенок мог испытывать чувство вины, он должен научиться понимать, что его поступки могут причинить вред другим людям. Ребенок должен уяснить, что он способен управлять своим поведением и что он отвечает за него.

Полное понимание этого приходит не сразу, порой для осознания требуются многие годы. И все-таки было бы неверным утверждать, что дети не способны различить, что такое хорошо и что такое плохо или что они не отдают себе отчет в своем поведении. Зан-Уокслер, Радке-Ярроу и Кинг (Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, King, 1979) изучали реакции детей от полутора до двух с половиной лет на чужое огорчение (на чужую печаль, неудобство, боль). Они обучили матерей технике наблюдения. Матери регистрировали реакции детей и свои собственные реакции на обыденные ситуации, связанные с огорчениями, свидетелями которых становились дети. Под руководством экспериментаторов матери разыгрывали сценки, в которых либо они, либо экспериментаторы притворялись огорченными. Кроме непосредственной регистрации реакций детей, исследователи попытались оценить степень сочувствия, которое проявляли матери в экспериментальных ситуациях. По окончании экспериментов исследователи классифицировали разные способы, которыми пользовались матери для того, чтобы объяснить ребенку суть ситуации и роль ребенка в ней. Главный вывод, к которому пришли экспериментаторы, заключался в том, что уже в возрасте полутора лет дети демонстрируют очевидные признаки понимания последствий своего поведения. Понимание проявляется либо вербально («Это я тебя обидел?»), либо в поступках, при помощи которых дети пытаются исправить ситуацию, вызывающую огорчение.

С особой наглядностью это проявлялось в тех случаях, когда поведение ребенка на самом деле являлось причиной огорчения матери, но подобная тенденция наблюдалась и тогда, когда ребенок был совершенно непричастен к случившемуся. Исследователи приходят к заключению, что дети особенно подвержены эмоции вины из-за недостаточно развитой способности оценки роли собственного поведения в причинах огорчения другого человека. Кроме того, исследователи обнаружили, что реакция ребенка на огорчение другого человека в значительной степени обусловлена теми воспитательными методами, которые применяет мать для социализации своего ребенка, в особенности теми, которые связаны с объяснением роли ребенка в огорчении другого человека. Например, дети, воспитание которых опиралось на физические методы воздействия, гораздо реже проявляли желание исправить последствия своих поступков, чем дети, чье воспитание было построено на эмоциональном и содержательном участии родителей. Попытки, предпринимаемые детьми к исправлению ситуации, вызывающей огорчение, экспериментаторы интерпретировали как признак переживания вины и сочувствия, они предположили, что мотивом для просоциального поведения обязательно служила аффективная реакция.

В процессе нормального развития дети обучаются всесторонне оценивать последствия своего поведения и избирать соответствующие случаю способы исправления ситуации. Причиной для переживания вины может стать добрая половина на первый взгляд безобидных поступков, и потому человек, как правило, в первую очередь усваивает нормы, принятые в его семье, в его социуме, в его культуре. По мере обретения социальной ответственности, в процессе созревания личности человек постигает все новые и новые области неприемлемого по тем или иным причинам поведения, на протяжении всей жизни он может все острее и острее осознавать свою виновность.

## Вина и психопатология

Роль вины в психопатологии пока не стала объектом обстоятельного экспериментального анализа. Главная причина такого положения вещей заключается в том, что теоретики психопатологии практически никогда не рассматривали вину как самостоятельную мотивационную переменную. С легкой руки Фрейда (Freud, 1936), определившего вину как нравственную разновидность тревоги, как «тревогу совести», за этой эмоцией перестали признавать право на присущие только ей существенные характеристики. Например, Мандлер (Mandler, 1975) утверждает, что тревога и вина — не более чем разные названия одного явления, то, что в одной ситуации человек назовет «тревогой», в другой получит имя «вины». С точки зрения Мандлера, переживание вины — не что иное, как тревога относительно реального или воображаемого промаха. По его словам такая разновидность тревоги (обозначенная индивидом как «вина») запускает особый защитный механизм, характеризующийся желанием «отменить совершенный поступок». Мандлер указывает, что работа этого защитного механизма сводится к попыткам загладить или нейтрализовать ущерб, нанесенный его ошибочными действиями.

Розенхан и Лондон (Rosenhan, London, 1970) утверждали, что вина является самостоятельным мотивационным феноменом. По их мнению, эмоция вины способствует ослаблению тревоги и помогает избежать более серьезных психических расстройств. Лондон (London, 1968) отмечал, что мании, сопровождающие психотическую депрессию, часто развиваются на фоне переживаний вины и собственной никчемности.

Льюис (Lewis, 1971) обнаружила существенные различия между эмоциями вины и стыда: она обратила внимание на то, что если эмоция стыда играет особую роль в развитии депрессивных заболеваний, то эмоция вины в крайних проявлениях вызывает обсессивно-компульсивный невроз и паранойю. Льюис признавала, что эмпирическое исследование роли вины в психопатологии представляется затруднительным, однако указывала на его необходимость. По ее мнению, понимание особенностей эмоций стыда и вины будет способствовать лучшему пониманию процесса формирования невроза. Следует отметить, что многие авторы не согласны с тем, что вина может выступать как фактор обсессивно-компульсивной симптоматики. Более распространенным следует признать мнение (см., например: Henderson, Gillespie, 1956), что причиной навязчивости является не переживание вины, а эмоция страха.

Маурер (Mowrer, 1960) придерживается мнения, что совесть и реальная вина (возникающая как следствие реальных поступков, которые субъект уже совершил, но хотел бы, чтобы они не были совершены) играют главную роль в процессе формирования невроза. По его словам, невротик идет на поводу своих желаний, которые ущемляют интересы других людей — таким образом, он создает реальные предпосылки для переживания вины. Петерсон (Peterson, 1967) исследовал процесс социализации, который представил как процесс становления совести в полном соответствии с воззрениями Маурера. Петерсон обнаружил, что дети с невротическими характеристиками (застенчивые, тревожные, пугливые и беззащитные) плохо социализированы, не способны применять социальные навыки в реальной жизни. Точку



зрения Маурера подкрепляют данные экспериментальных исследований Джонсона и соавт. (Johnson, Ackerman, Frank, Fionda, 1968). Эти исследователи продемонстрировали, что совесть, измеренная ими как устойчивость к искушениям, положительно коррелирует с хорошей адаптацией в социальной среде. Анализ нравственного развития и поведенческих нарушений у детей, произведенный Огреном и Докецки (Ogren, Dokeski, 1972), еще раз убеждает в правоте Маурера. Авторы указывают, что децентрация (уменьшение эгоцентризма) и социальная интеграция являются важными понятиями теорий совести как у Эриксона (Erickson, 1950), так и у Маурера. Было отмечено также, что нравственная незрелость может вести к нарушению внутригрупповых отношений у детей, к неврозам и даже к параноидной шизофрении.

### **ЭМОЦИЯ ВИНЫ В РАЗЛИЧНЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЯХ**

Вина издавна является одним из основных понятий теологии и философии. Догматическая теология иудаизма и христианства утверждает греховность самого рождения человека и поиск спасения через прощение Господа. Несколько более либеральными выглядят такие взгляды на причины вины, как грех против Бога и против людей, особенно потому, что ясно указаны пути к прощению — молитва и раскаяние в первом случае, а во втором — извинение. Современные воззрения теологов и философов зачастую имеют отчетливую психологическую окраску, все чаще они признают прямую связь между развитием «Я» и способностью человека испытывать вину. «Возраст наступления ответственности» за совершенный проступок все чаще оценивается с точки зрения развития способности различать добро и зло; признается, что для разных проступков этот возраст должен быть разным.

В теоретических концепциях нас в первую очередь интересуют психологические аспекты вины. Наиболее ранние исследования в этой области, что и не удивительно, были проведены теоретиками психоанализа.

#### **Психоаналитическая концепция вины**

Согласно классической теории психоанализа становление эмоции вины начинается лишь после полного формирования структуры личности (включающей ид, эго и суперэго). Первым из этой триады формируется ид, которое в широком смысле можно трактовать как врожденный набор побуждений, инстинктов или влечений. Ид характеризуется примитивной сексуальностью и агрессивностью. Для формирования эго ребенок должен осознать свою отдельность, должен почувствовать грань между своим «Я» и «Я» окружающих его людей, должен научиться думать, совершать выбор, владеть собой и взаимодействовать с окружающей средой (с реальностью). Суперэго, обычно понимаемое как совесть, можно считать сформированным после того, как дети интернализуют или усваивают чувство пристойности (начинают понимать разницу между хорошим и плохим поведением), когда в достаточной степени уподобляются в этой пристойности со своими родителями или с представи-

телями своей референтной группы. С точки зрения теоретиков психоанализа, развитие суперэго протекает под воздействием механизмов инкорпорации или интроекции (когда чужие мысли и чувства начинают восприниматься как свои собственные) и идентификации (когда ребенок осознает свое тождество с другими людьми и может сказать себе: «Я такой же как они»). С помощью механизмов инкорпорации и идентификации суперэго ребенка инкорпорирует стандарты и ценности родителей, этот процесс может проходить более или менее успешно в зависимости от способов разрешения эдипова конфликта.

Пайерс и Сингер (Piers, Singer, 1953), оригинальным образом развивая концепции классической психоаналитической теории, рассмотрели различия между динамикой вины и стыда. Они согласились с принятой в психоанализе точкой зрения о том, что эмоция вины возникает в результате противостояния между ид и суперэго. Так же как Льюис (Lewis, 1971), они пришли к выводу, что эмоция стыда активизируется вследствие рассогласования реального и идеального эго. Переживание стыда можно рассматривать как следствие недостижимости идеала, невозможности реализовать идеальное эго. «Неосознанная, иррациональная угроза», ощущаемая пристыженным человеком — это угроза оказаться отверженным.

Эмоция вины, напротив, активизируется вследствие рассогласования реального поведения с ценностями или стандартами поведения, присущими суперэго. Пайерс и Сингер выявили тесную взаимосвязь между эмоциями вины и страха (в данном случае — страха перед родительским гневом). Они придерживаются того мнения, что «неосознанная, иррациональная угроза», сопровождающая переживание вины, — не что иное, как страх увечья или страх кастрации.

### Понятие экзистенциальной вины

Ролло Мэй (May, 1958) дал определения трем формам экзистенциальной вины. Первая из них — вина за нереализованные возможности. Речь идет о возможностях развития человека — интеллектуального, социального, эмоционального и физического. Пределов этому развитию, судя по всему, не существует. Однако люди не всегда стремятся к развитию. Очень часто они не уделяют должного внимания развитию своих способностей, лишают себя дарованных им возможностей. Невозможность полностью реализовать имеющийся у человека потенциал, по мнению Мэя, приводит к экзистенциальной вине первого вида. Аналогичные идеи высказывались и другими авторами (Boss, 1963; Bugental, 1965).

Экзистенциальная вина приходит к человеку, когда он осознает, что на самом деле имеет обязательства перед собственным бытием, когда он понимает, насколько важно реализовать потенциал, определенный ему природой. Человек — не тополиный пух, погоняемый взбалмошным июньским ветром. Мы очень материальны и должны иметь какой-то вес и какой-то смысл. Нет слов, разум наш все еще ограничен и потому мы пока не научились реализовывать все возможности, дарованные нам природой. Скорее всего, нам вообще никогда не удастся познать всех наших возможностей. А значит, нам не удастся избежать и экзистенциальной вины (Bugental, 1965, p. 37–38).

Ханна (Khanna, 1969) выступил с резкими критическими замечаниями в адрес подобного толкования экзистенциальной вины. Он указал, что новорожденный ре-

бенок, если следовать логике экзистенциалистов, оказывается обладателем безграничных возможностей, и каждый день его жизни с неизбежностью лишает ребенка какой-то их толики, виной чему оказывается воспитание, взаимодействие с людьми, практически любой жизненный опыт. Призыв экзистенциалистов к развитию всех возможностей так высоко поднимает планку требований к человеку, что утрачивает всякий смысл. Нашего Джона, как и любого другого человека, никто не может лишить права выбора, какие из его способностей ему развивать, а какие оставить втуне — мы можем призывать его к осознанному выбору, но не вправе обвинять его, обвинять в обычном смысле этого слова. Выбор Джона не должен вызывать у него переживания вины, подобного тому, которое он испытывает, когда совершает проступок. Ханна подчеркивает, что возможности индивида представляют собой изменчивую иерархическую структуру, что индивид в зависимости от ситуации востребует ту или иную из них, по-разному относится к ним, по-разному ценит их. Мы вправе ожидать от Джона переживания вины, если он пренебрегает способностями, важными для его личностного роста и полноценного существования, если он отдает предпочтение тем из своих склонностей, которые мы оцениваем как аморальные. Однако утверждать, что человек должен испытывать вину за то, что решил стать художником и убил в себе талант физика-атомщика, все равно что обвинять его в том, что он родился на свет и научился совершать осознанный выбор.

Вторая разновидность экзистенциальной вины, по мнению Мэя, — вина за невозможность полного слияния с другим человеком. Человек не может посмотреть на мир глазами другого человека, не может почувствовать то же, что другой человек, не может слиться с ним воедино. Несостоятельность подобного рода лежит в основе экзистенциальной обособленности или одиночества. С точки зрения экзистенциалистов, эта обособленность создает непреодолимый барьер, отделяющий человека от других людей, становится причиной межличностных конфликтов. Ханна соглашается с тем, что обособленность человека от других людей требует безусловного осознания и признания, но не согласен принимать ее как повод для переживания вины. Мы обязаны учитывать факт существования других людей и этот факт во многом определяет реализацию нашего потенциала. Человеку необходимы другие люди, но вовсе не для того, чтобы сливаться с ними в гармоничном единстве. Мы должны смириться с тем, что неспособны к абсолютному взаимопониманию с другими людьми и к полному одиночеству, но это еще не повод для самообвинений.

Третья разновидность экзистенциальной вины — вина за невозможность слияния с природой. Как пишет Ханна, если экзистенциалисты дают этой разновидности вины право на самостоятельное существование, то это значит лишь, что в современном нам обществе особую актуальность приобрели проблемы экологии. Отсюда мнение, что слияние человека с природой необходимо, полезно и насущно, отсюда ощущение, что человек в некотором роде не способен к полному слиянию с ней. Однако игнорировать тот факт, что человек вышел из природы и продолжает оставаться ее частью, настолько сложно, что, рассуждая о «невозможности слияния с природой», экзистенциалисты сталкиваются с известными затруднениями в толковании понятий «слияние» и «невозможность слияния».

В критическом обзоре взглядов экзистенциалистов на вину Ханна опирается на общепринятое определение вины. Рассуждая о вине, Ханна имеет в виду эмоцию, причиной которой должно быть нарушение норм поведения, а следствием — потреб-

ность в соблюдении этих норм. Ханна завершает свои критические заметки следующим заключением: введение в научный обиход понятия экзистенциальной вины заставляет нас задуматься о важных аспектах человеческого существования, но было бы ошибкой генерализовать это понятие до такой степени, чтобы оно становилось синонимом самого человеческого существования. По мнению Ханна, понятие экзистенциальной вины уместно употреблять лишь в тех случаях, когда поведение человека вступает в противоречие с принятыми самим человеком стандартами поведения и с исповедуемыми самим человеком ценностями.

### **Некоторые представления теории научения об источниках развития вины и о ее значении**

Маурер (Mowrer, 1960б, 1961) выдвинул несколько любопытных положений, касающихся источников вины, ее влияния на индивида и методов противостояния эмоции вины в психотерапии. С его точки зрения, процесс развития вины проходит в основном под воздействием научения. Если хорошие поступки ребенка постоянно вознаграждаются, а плохие — порицаются, то у него формируется ощущение (или понимание), какое поведение правильное, а какое — нет. Маурер поддерживает одно из самых распространенных мнений относительно различий между эмоциями стыда и вины, он, как и большинство авторов, считает, что необходимым условием для переживания стыда является присутствие постороннего наблюдателя, тогда как переживание вины может настичь человека и в одиночестве, и при отсутствии актуального источника наказания.

Согласно Мауреру, знание «что такое хорошо и что такое плохо» приходит к человеку в процессе усвоения нравственных норм, причем существенную роль в этом процессе играют механизмы идентификации и подражания. Маурер не согласен с прямолинейным анализом и интерпретацией вины бихевиористами, он заявляет, что бихевиористский подход никогда не сможет адекватно описать абстрактные аспекты феномена вины во всей полноте их многочленной обусловленности, в тесной взаимосвязи с вербальными компонентами личности. Маурер полагает, что для изучения и анализа развития вины следует применять те же самые методы, которые используются при изучении развития речи.

Ряд теоретиков признает тесные взаимоотношения между виной и страхом (например, Mandler, 1975). Маурер идет еще дальше, он склонен считать, что сама вина представляет собой страх, охватывающий индивида после совершения поступка, за который он ранее был подвергнут наказанию. Искушение, которое обычно принято понимать как позыв к совершению предосудительного поступка, Маурер определяет как страх и внутренний личностный конфликт, предшествующие совершению предосудительного поступка. Соответственно и совесть, по Мауреру, представляет собой, с одной стороны, способность устоять перед искушением, а с другой — способность к раскаянию.

Будучи последовательным сторонником теории научения, Маурер не отрицает конституциональных предпосылок или врожденных задатков, определяющих способность к научению вине, но ведущую роль в процессах научения вине все же отдает дисциплине и наказанию. (Очевидно, что кроме эмоции вины, наказание может

также стать причиной для пробуждения таких эмоций, как страх, печаль и гнев. Обстоятельное обсуждение роли наказания в эмоциональной жизни индивида вы можете найти у: Cheyne, Walters, 1970.) Маурер высказывает мнение, что процесс научения вине проходит более гладко, если индивид ощущает, что его наставник в той же мере подчинен навязываемой ему дисциплине и в той же мере подвержен наказанию за проступок. Это позволяет провести аналогии с теоретическим материалом, обсужденным в главе 15, где стыд рассматривается как эмоция, возникающая чаще всего в контексте эмоционального взаимоотношения.

Саразон (Sarason, 1966) представил концепцию вины, во многом сходную с концепцией Маурера. Так же как и Маурер, он считает, что процесс усвоения вины обусловлен наказанием. В работе Саразона не нашлось места для определения вины, страха и тревоги, лишь мельком он обращает внимание на то, что вина тесно связана с установками и с индивидуальной Я-концепцией.

Тесную связь эмоций вины и страха отмечали и другие авторы (например, Switzer, 1968). В работе Ангера (Unger, 1962) представлен подробный анализ вины, причем автор показал, что тревога является неотъемлемым компонентом переживания этой эмоции, но, к сожалению, его определение тревоги далеко не однозначно. По его словам, тревога «может стать предпосылкой для “ослабления” вредоносного переживания... сопровождается специфическим набором вегетативно-висцеральных и условных реакций». Такое толкование тревоги является почти синонимичным нашему пониманию эмоции страха (сам Ангер также нередко использует термины «страх» и «тревога» как синонимы). Автор склонен считать, что его понимание вины лежит в русле воззрений Маурера.

Ангер представил переживание вины в виде процесса, состоящего из двух стадий. Первая стадия переживания вины характеризуется вербально-оценочной реакцией индивида (например: «Я не должен был делать этого!»). На второй стадии вербально-оценочная реакция запускает вегетативно-висцеральную реакцию страха. Ангер предпринял попытку проанализировать, какие особенности поведения родителей и взаимоотношений родителей и ребенка могут стать причиной переживания вины. Он предположил, что неотъемлемым компонентом переживания вины является процесс вербального опосредования, что вегетативные реакции, сопровождающие переживание вины, могут быть подконтрольными семантической составляющей этого переживания. В подтверждение этого предположения он приводит ряд любопытных исследований (например, Luria, Vinogradova, 1959).

Ангер указывает, что если мы признаем существование вербально-семантического компонента в переживании вины, то мы обязаны будем согласиться и с тем, что вина — исключительно человеческий феномен. Однако этот тезис вступает в противоречие с воззрениями широкого ряда исследователей — от Дарвина до Маурера. Так, например, Маурер исследовал генетический компонент восприимчивости к переживанию вины на собаках. Однако общепринятое мнение о том, что эмоция вины развивается в контексте тесных эмоциональных связей, Ангер разделяет и с Маурером, и с другими авторами.

Ангер пишет, что базисом для развития эмоции вины является чувство привязанности к другому человеку (обычно к родителям или заменяющим их лицам) и страх разлуки. Вслед за Саразоном, Маурером и другими авторами, придерживавшимися представлений теории научения или общей теории поведения, вина или, по

крайней мере, ее аффективный компонент представляются Ангеру как особая разновидность страха.

С точки зрения Ангера, младенец, ежедневно ощущающий на себе опеку и внимание любящего и заботливого родителя, крепко привязывается к нему. Родитель день за днем, неделю за неделей, все первые месяцы и годы жизни ребенка оберегает его от боли и фрустрирующих ситуаций. Таким образом, уже само присутствие родителя становится для младенца насущной необходимостью, а отсутствие становится причиной для развития «тревоги брошенного ребенка», которую можно назвать прелюдией переживания вины.

Ежедневный уход за младенцем и связанное с ним развитие способности испытывать «тревогу брошенного ребенка» выступают в роли двух необходимых компонентов научения вине. По мнению Ангера и других сторонников теории научения, первые результаты этого процесса можно обнаружить в 4–5-летнем возрасте. В этом возрасте ребенок, совершивший проступок, может понять значение строгого выражения лица родителя и обращенные к нему слова, вроде «как ты мог сделать это», «ты поступил плохо» или «больше никогда так не делай». Согласно Ангеру, такую оценку родителем своего проступка ребенок интерпретирует как угрозу лишения любви, она пробуждает у него «тревогу брошенного ребенка». После многократного повторения подобных «уроков» ребенок научается самостоятельной оценке своего поведения. «Я поступил плохо, мама и папа говорили, что это плохо, я больше не буду так делать». Ангер считает, что оценочно-опосредующие реакции ребенка обязательно окрашены в тревожные тона до тех пор, пока ребенок не научится оценивать свои поступки до их совершения, до тех пор, пока под гнетом «тревоги брошенного ребенка» он не согласится с необходимостью соблюдения общепринятых норм поведения. Ангер рассматривает «тревогу брошенного ребенка» как аффективный компонент вины.

Ангер утверждает, что аффективный компонент вины имеет чрезвычайно стойкий характер, и в подтверждение этого тезиса ссылается на классические исследования Соломона и его коллег (Solomon, Wynne, 1953; Wynne, Solomon, 1955). Однако в исследованиях Соломона стимулом был болевой раздражитель, а реакцией индивида, скорее всего, было переживание страха; поэтому убедительность аргументов Ангера зависит от того, насколько мы согласимся со сделанным им допущением о том, что именно страх является аффективным компонентом вины.

В своей работе Ангер приводит ряд убедительных доказательств в пользу общего представления о том, что для эффективного научения вине более уместны не столько методы физического наказания, сколько психологические («ориентированные на любовь») методы воспитания. Он обращается за поддержкой к трудам своих коллег (McKenna, 1938; Whiting, Child, 1963; Faigan, 1953; Miller, Swanson, 1956; Funkenstein et al., 1957; Unger, 1962). Однако Ангер подчеркивает, что «ориентированные на любовь» методы воспитания будут эффективны только в том случае, если они осуществляются родителями, взрастившими ребенка и поддерживающими с ним эмоциональный контакт. Не страшно лишиться любви, которой нет.

Ангер подчеркивает, что воспитательное воздействие должно быть конкретным и понятным для ребенка (не стоит заявлять, например: «Бог накажет тебя», «Ты никогда не загладишь свою вину»). Такие угрозы могут вызвать у ребенка излишне устойчивую оценочную реакцию типа «я все делаю не так» или спровоцировать инт-

рапунитивное поведение, стремление во что бы то ни стало искупить свою вину (заглушить «тревогу брошенного ребенка»).

Многие исследователи (Sears, Maccoby, Levin, 1957) согласились с предположением о том, что для становления совести необходима идентификация с добрыми и благосклонными родителями, использующими «ориентированные на любовь» методы воспитания. Их эксперименты наглядно продемонстрировали, что угроза лишения любви исключительно эффективна как фактор нравственного воспитания. Эти авторы пришли к выводу, что воспитание излишней совестливости способствует формированию ригидной, мучимой чувством вины личности, тогда как прямым следствием недостаточного воспитания совести становится аморальный тип личности, чьи антисоциальные импульсы могут быть обузданы только страхом наказания.

В исследовании Глюка и Глюка (Glueck, Glueck, 1950) была обнаружена прямая связь между делинквентностью подростков и теми методами воспитания, которые применяли их родители. Как правило, отношениям в семьях делинквентных подростков не доставало любви, теплоты и чувства взаимной привязанности.

Маккеннан (McKenna, 1948) исследовал реакции на психологические и физические методы воспитания с помощью ретроспективных отчетов студентов Гарвардского университета. Студентов попросили вспомнить и описать свои реакции на то или иное наказание. Так, описывая свои переживания, связанные с физическими методами воспитательного воздействия, студенты указали на «гнев, упрямство, возмущение, раздражение, ненависть, холодное отвращение и так далее» (р. 500). Напротив, свою реакцию на угрозу лишения любви они описали как «стыд, сожаление, угрызения совести, раскаяние, желание извиниться, желание никогда не поступать так снова и так далее» (р. 498).

Понимание вины Маэром (Maher, 1966) почти не отличается от воззрений Ангера. Вина, по Маэру, является разновидностью тревоги, охватывающей человека под угрозой лишения любви и под угрозой прочих подобных этому наказаний за недостойное поведение. Кроме того, он считает, что применение наказаний в процессе нравственного воспитания оказывает прямое воздействие как на развитие вины, так и на формирование совести как таковой. Вслед за Ангером, Маэр полагает, что эмоция вины представляет собой двухкомпонентное образование — единство вербальной оценки и эмоционально-висцеральных реакций (реакций, преимущественно связанных со страхом). Кроме того, Маэр утверждает, что переживание вины может заставить человека возжелать наказания. Он поддерживает вывод Мошера (Mosher, 1968) о том, что восприимчивость человека к внешним оценкам своего поведения зависит от того, насколько развита у него способность испытывать вину — индивид, обладающий развитой способностью испытывать вину, не так чувствителен к внешним оценкам, характер его поведения определяется в основном его собственным пониманием о правильном и неправильном поступке.

Маэр использовал понятие вины именно в таком виде, как его понимали Ангер, Мошер и другие авторы, применительно к анализу психопатии. Психопатия, с его точки зрения, вызывается недостаточным развитием способности к вине или дефицитом совести. Подразумевается, что в детстве психопат либо был полностью лишен родительской любви и заботы, либо не имел опыта нравственного воспитания, связанного с отношениями любви. Тот факт, что психопаты имеют склонность к со-

вершению антисоциальных поступков, к промискуитету, рассматривается автором как доказательство их неспособности к переживанию вины.

Маэр предполагает, что психопаты, как дети, проявляют особое умение в выборе подходящих способов выражения раскаяния, они не скупаются на обещания, с единственной целью избежать наказания. Они используют обаяние и социальные навыки, чтобы добиться желаемого. Они не приучены к труду, они не в состоянии ждать отсроченных вознаграждений. Они неустойчивы к фрустрациям. Они умеют приобретать расположение и одобрение просто «красивыми глазами», обаянием и смышленостью. Психопаты чрезвычайно изобретательны, когда им нужно добиться помощи от других людей или избежать наказания за свой проступок. Им редко попадает за проступки, и потому они почти искренни в недопонимании того факта, что их действия могут обижать других людей или вредить им.

С точки зрения Маэра, совесть представляет собой комплекс способностей, в числе которых — устойчивость к искушению, способность к повиновению и способность испытывать вину. По его мнению, устойчивость к искушению развивается в процессе научения способам отвержения, а способность к соблюдению моральных норм — в результате подражания родительскому поведению. Маэр находит в работах коллег множество аргументов в пользу своего понимания психопата как индивида, чья способность переживать вину не развита. В одной из таких работ, например, был описан эксперимент, в ходе которого психопатам были предложены некие задания, причем было обнаружено, что психопаты значительно хуже выполняют задания в ситуации, когда в предшествующих случаях правильное решение было подкреплено, и значительно лучше тогда, когда даже неверное решение заслужило поощрение.

В замечательной работе Хоффмана и Зальцштайна (Hoffman, Saltzstein, 1967) проведен анализ разных видов воспитательных воздействий на ребенка с точки зрения их влияния на процессы развития совести и вины. В результате анализа авторы выявили три класса методов воспитания: первый из них основывается на применении физического наказания, второй и третий с физическим наказанием не связаны. Первый из двух либеральных методов воспитания не предполагает грубых проявлений гнева или недовольства, он опирается на угрозы лишить ребенка родительской любви. Второй основывается на способности к сочувствию, он ставит своей целью пробуждение эмпатического ответа ребенка, который должен помочь ему осознать, что он послужил причиной для огорчения другого человека. Эксперимент Хоффмана и Зальцштайна наглядно демонстрирует, что апелляция к сочувствию ребенка, к его эмпатическим способностям более эффективна в процессе научения вине, чем прямолинейная угроза родителя лишить ребенка своей любви.

В полном соответствии с теорией дифференциальных эмоций угроза лишения любви, используемая в качестве наказания или как способ научения основам морали, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, от качества сложившихся между ребенком и родителем отношений и от ситуации может спровоцировать либо эмоцию печали, либо гнева, либо страха, либо вины, либо сразу несколько из этих эмоций. Если ребенок воспримет угрозу лишения любви как вероятность разлуки с любимым родителем, то, скорее всего, она вызовет у него переживание печали. Ребенок предощущает грядущее одиночество, представляет себе, что он будет чувствовать, лишившись комфорта, радости и возбуждения, которые обеспечивал ему родитель или любимый человек. Угроза лишения любви может вызвать пе-



реживание страха, если ребенок воспринимает родителя в первую очередь как защитника. Переживание вины может стать следствием угрозы лишения любви в том случае, если ребенок поймет причинно-следственную связь между своим проступком и этой угрозой. В данном случае угроза лишения любви становится для ребенка сигналом о том, что он совершил неверный по отношению к любимому человеку поступок. Ребенок осознает, что его реальные или воображаемые неправильные поступки стали преградой между ним и любимым родителем, что он стал причиной для родительского отчуждения, что его поведение препятствует нормальному взаимодействию с любимым человеком.

С точки зрения теории дифференциальных эмоций метод пробуждения сочувствия, разработанный Хоффманом и Зальцштайном (Hoffman и Saltzstein, 1967), представляет собой практическое применение принципов эмоционального взаимодействия и эмоционального заражения. Можно предположить, что способы формирования совести, основывающиеся на таком понимании эмоциональных процессов, рассматриваемых в рамках межличностных взаимоотношений, имеют хорошие перспективы, могут стать первыми ростками нового течения, ориентированные на становление совестливой личности и на лучшее взаимопонимание людей относительно целей подлинно нравственного общества.

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИИ ВИНЫ**

В последнее время было произведено множество экспериментов, в которых исследователи вызывали у испытуемых переживание вины, пытались воздействовать на ход этого переживания и оценить его. Большинство этих исследований опирались либо на концепцию редукции влечения, разработанную в теории научения, либо на теорию социального научения, либо на психоанализ, то есть на те течения психологической науки, которые традиционно игнорировали значение отдельных эмоций и не акцентировали свое внимание на их различиях. Однако, несмотря на понятийный хаос, сопровождающий рассуждения исследователей об эмоциональных состояниях, они могут оказаться полезными нам для лучшего понимания эмоции вины и ее взаимодействия с другими эмоциями, когнитивными процессами и поведением. (Прекрасный обзор работ, посвященных эмоции вины, см.: Johnson, Dokecki, Mowrer, 1972.)

### **Взаимодействие вины и гнева**

Гамбаро (Gambaro, 1967) провел экспериментальное исследование взаимодействия вины и гнева во фрустрирующей ситуации. Эксперимент Гамбаро весьма интересен тем, что он не ограничился очевидным предположением, что предложенная им фрустрирующая ситуация вызовет гнев испытуемых. Он воспользовался техникой самоотчета, чтобы выявить, насколько успешно испытуемые могут управлять субъективным переживанием гнева.

В соответствии с выдвинутой Гамбаро гипотезой, переживание гнева, спровоцированное фрустрирующей ситуацией, должно было вызвать повышение диастоли-

ческого давления, а последующее выражение гнева в агрессивном акте — снизить его. Кроме того, Гамбаро предположил, что на результат эксперимента должны оказать влияние личностные качества испытуемых, например те из них, которые измеряются при помощи шкалы агрессии—вины Мошера (Mosher, 1967).

Для целей исследования были созданы четыре экспериментальные ситуации. Роль фрустрирующего раздражителя для испытуемых исполнял ассистент экспериментатора. В первой ситуации испытуемые могли выразить свой гнев, наказав ассистента ударом электрического тока. Во второй ситуации у испытуемых был только опосредованный выход для гнева — они должны были просить экспериментатора о наказании своего обидчика. В третьей ситуации испытуемым было запрещено открыто выражать свой гнев. В четвертой ситуации экспериментальная процедура вовсе не содержала фрустрирующего условия, причин для гнева не было. Испытуемых просто просили заполнить какой-нибудь формуляр.

Самоотчеты испытуемых показали, что они оценивают глубину переживания гнева в ситуации фрустрации выше, чем контрольная группа в ситуации, не содержащей фрустрирующего фактора. Значения замеров диастолического давления у испытуемых в ситуации фрустрации были значительно выше, чем у испытуемых контрольной группы. После агрессивной реакции отмечалось снижение диастолического давления, причем у испытуемых первой группы оно оказалось значительно более выраженным, чем у испытуемых третьей группы. Диастолическое давление испытуемых второй группы после опосредованной реакции на фрустрирующее условие снизилось примерно на такую же величину, как у испытуемых третьей группы.

Диастолическое давление во фрустрирующей ситуации у испытуемых, показавших высокие значения по шкале вины, и у испытуемых, показавших низкие значения по шкале вины, повысилось в равной степени. Однако снижение диастолического давления после агрессивной реакции на фрустрирующий фактор у испытуемых, показавших высокие значения по шкале вины, было выражено не так отчетливо, как у испытуемых, показавших низкие значения по шкале вины. А в ситуации, где разрешалась лишь опосредованная реакция на фрустрирующий раздражитель, диастолическое давление у испытуемых, показавших высокие значения по шкале вины, не снизилось, а даже несколько возросло.

Это интересное исследование позволяет нам гораздо глубже понять динамику эмоции вины, особенно в ситуации, когда вина связана с переживанием гнева и с агрессивной реакцией на переживание гнева. Эксперимент со всей очевидностью продемонстрировал, что выраженность переживания вины за свои агрессивные поступки (даже в том случае, если агрессия имеет объективные оправдания) тесно связана с физиологическими изменениями, вызванными этими переживаниями и поступками. Например, у тех из испытуемых, которые испытывали сильную вину за свою агрессивность (неважно, находили ли они ей объективное оправдание), наблюдались отчетливые физиологические индикаторы тревоги (повышалось диастолическое давление) после того, как они выражали свой гнев посредством физической агрессии. Напротив, те из испытуемых, которые не испытывали вины за свою агрессивность, агрессивное поведение которых строилось по принципу «око за око, зуб за зуб», находили в агрессивном выражении гнева успокоение, у них понижалось диастолическое давление, все физиологические параметры приходили в равновесие. Выводы Гамбаро безусловно представляют интерес, но к ним следует отнестись с

известной долей осторожности, нам еще предстоит проверить, насколько жестко связаны полученные ими результаты с конкретными условиями экспериментальной ситуации, насколько выводы, сделанные на основании данных эксперимента, соответствуют реалиям повседневной жизни.

Соломон и соавт. (Solomon, Turner, Lessac, 1968) исследовали эмоцию вины у собак, по мнению авторов, обнаруженные ими закономерности можно распространить и на человеческое переживание вины и поведение, связанное с переживанием вины. Экспериментаторы предлагали собакам сухой корм и консервированное мясо и пытались научить выбирать менее лакомый сухой корм. Таким образом они предполагали развить у подопытных собак «устойчивость к соблазну». Для того чтобы приучить собак выбирать сухой корм, экспериментаторы использовали наказание (щелчок по носу). Продолжительность отсрочки наказания после неверного поступка (поедание консервированного мяса) в ходе эксперимента изменялась. Длительность отсрочки наказания никак не повлияла на скорость, с которой собаки научались противостоять искушению и избегать наказания. Однако и эмоциональное состояние собак, и их реакции на отсутствие экспериментатора, и реакции на нарушение запрета серьезно менялись в зависимости от того, насколько длительной была отсрочка наказания. Авторы утверждают, что результаты, полученные ими на собаках, можно применить к практике воспитания детей, а именно — следует учитывать, что длительность отсрочки наказания непосредственно связана с «силой переживания стыда и вины у детей».

К подобным выводам, когда в итоге предпринимается попытка перенести закономерности обусловливания у собак на процессы социализации у детей, следует относиться крайне осторожно, но похоже, что в чем-то они правомерны. Например, если Ребекка испытывает вину, то и само переживание вины, и ее мысли и поступки, связанные с этим переживанием, обязательно будут связаны с тем, когда и как она подвергнется наказанию за свой проступок. Если Ребекка почувствует за собой вину и узнает, что она будет наказана за свой проступок, но через некоторое время, ей придется все это время жить с виной. Она вынуждена будет снова и снова представлять себе ситуацию, вызвавшую переживание вины, ее проступок будет представляться ей все более серьезным, а наказание — все более страшным. Прежде чем сказать «вот погоди — придет отец, уж он тебе задаст», мать должна тщательно взвесить, на сколь мощное переживание вины она обрекает своего ребенка.

### **Вина и готовность идти на уступки**

Фридман, Уоллингтон и Блесс (Freedman, Wallington, Bless, 1967) сделали обзор исследований Фридмана и Фрэйзера (Freedman, Fraser, 1966), Уоллеса и Садалла (Wallace, Sadalla, 1966), Брока и Бекера (Brock, Becker, 1962) и Карлсмита и Гросса (Carlsmith, Gross, 1966). По мнению авторов, результаты этих исследований позволяют сделать вывод о том, что переживание вины повышает готовность идти на уступки. В то же время авторы заявили, что некоторые из рассмотренных ими исследований имеют слабые места и потому сочли необходимым провести серию из трех дополнительных экспериментов.

В первом эксперименте испытуемые оказывались в ситуации, когда они заранее получали представление о сути некоего предстоящего им эксперимента. Они могли сообщить об этом экспериментатору, но могли и солгать. Затем всех испытуемых, и солгавших, и сказавших правду, просили принять участие в другом эксперименте, который носил либо неприятный характер, либо нейтральный. Было обнаружено, что на участие в следующем эксперименте с большей готовностью шли солгавшие испытуемые. При этом неприятный или нейтральный характер предстоящего испытания никак не повлиял на это соотношение.

Во втором эксперименте испытуемые располагались за шатким столом, на котором неким отсутствующим студентом были аккуратно разложены бланки, причем все было устроено таким образом, что бланки неизбежно разлетались и перепутывались. Контрольная группа размещалась за устойчивым столом и не нарушала идеального порядка на столе. Затем экспериментатор просил испытуемых принять участие в эксперименте, который должен был проводить либо тот самый студент, чьи бланки были перепутаны, либо другой, совершенно посторонний экспериментатор. В результате 75 % испытуемых в группе, перепутавшей бланки, согласились участвовать в будущем эксперименте, тогда как в контрольной группе таких оказалось лишь 39 %. Причем на участие в эксперименте, который должен был проводить посторонний экспериментатор, испытуемые из обеих групп соглашались одинаково охотно, различия между группами проявились именно в готовности прийти на помощь тому студенту, чьи бланки были перепутаны. В группе «провинившихся» испытуемых (которых, однако, никто не обвинял) девять человек из десяти изъявили готовность участвовать в эксперименте, который должен был проводить «обиженный» ими студент, тогда как в группе «невинных» такую готовность изъявили только пять испытуемых из пятнадцати.

В третьем эксперименте исследователи попытались выяснить, каким образом переживание вины влияет на готовность к сотрудничеству с обиженным. Ситуация третьего эксперимента была аналогична ситуации второго эксперимента. Затем всех испытуемых просили принять участие в эксперименте, который должен был проводить пострадавший студент. Причем одной половине испытуемых говорили о том, что эксперимент потребует личной встречи со студентом и непосредственного общения с ним, а другой половине сообщали, что участие в эксперименте может быть заочным. Как и в предыдущем эксперименте, большую готовность прийти на помощь потерпевшему студенту проявили испытуемые, чувствовавшие вину перед студентом. Причем если готовность к непосредственному сотрудничеству испытуемые обеих групп проявили в равной степени, то на просьбу поучаствовать в заочном эксперименте, проводимом пострадавшим студентом, гораздо охотнее откликнулись испытуемые из группы, провинившейся перед этим студентом (11 «виноватых» испытуемых из 15 против 3 «невинных» испытуемых из 17).

К большому сожалению, экспериментаторы не производили замеров субъективного переживания вины и, соответственно, не могли оценить выраженность переживания вины у испытуемых. По логике эксперимента переживание вины обязательно сопровождает проступок испытуемого (когда он «лжет» другому человеку или «вредит» ему). Как видно из результатов, полученных исследователями, такое переживание вины оказывает существенное влияние на готовность индивида пойти на уступку обиженному человеку, даже если уступка потребует от него известных

трат времени и сил. Любопытен, хотя и не удивителен тот факт, что испытуемые, чувствуя за собой вину, не столь охотно шли на уступки, если эти уступки были связаны с непосредственным взаимодействием с обиженным ими человеком. Этот феномен можно объяснить тем, что человек, испытывающий тяжесть вины перед другим человеком, стремится избежать еще более тягостной конфронтации с обиженным им человеком. Однако делать выводы из этого наблюдения и пытаться применять эти выводы в реальной жизни следует с известной долей осторожности. Не стоит забывать, что в искусственно созданной экспериментальной ситуации «провинившаяся» и «обиженная» стороны были незнакомы друг с другом.

Силверман (Silverman, 1967) провел исследование с целью проверить достоверность этого вывода, он попытался доказать, что испытуемые, страдающие от экспериментально вызванной вины, неохотно уступают требованию встречаться с пострадавшим. В его эксперименте приняли участие 199 учеников шестого класса. Учеников просили выполнить задание и объявляли, что по результатам выполнения задания они могут получить денежное вознаграждение. Затем испытуемым предоставлялась возможность (якобы незаметно для экспериментатора) фальсифицировать свои ответы. Затем экспериментатор, который в данном случае выступил в роли жертвы, поскольку он терял деньги в результате мошенничества испытуемых, обратился к ученикам с просьбой принять участие еще в одном эксперименте. Было обнаружено, что «честные» испытуемые, «слегка мошенничавшие» и «циничные жулики» откликнулись на эту просьбу с равной готовностью. Это не противоречит выводам, сделанным на основе экспериментов Фридмана и соавт. (Freedman et al., 1967) и Уоллеса и Садалла (Wallace, Sadalla, 1966), согласно которым проступок *per se* (или вина, если ее определять только на основании факта совершения проступка) никак не связан с готовностью идти на уступки, если уступка предполагает непосредственное взаимодействие с обиженным человеком.

## СПОСОБНОСТЬ ИСПЫТЫВАТЬ ВИНУ КАК ЛИЧНОСТНАЯ ЧЕРТА

Эмоцию вины как таковую или эмоциональный паттерн, включающий в себя переживания вины и других фундаментальных эмоций, можно и нужно рассматривать как личностную черту или как комплекс личностных черт. Это положение поддерживают многочисленные теоретические и эмпирические исследования авторов самой разной ориентации.

Одним из самых ранних исследований развития способности к переживанию вины, рассматриваемой в качестве личностной черты, была работа Уайтинга и Чайлда (Whiting, Child, 1953, p. 218–262). Для своего кросс-культурного исследования, ориентированного специально на дописьменные культуры, авторы воспользовались «Протоколом социокультурных отношений», разработанным учеными Йельского университета. Исследователи проанализировали индивидуальные установки на болезнь, причем в качестве мерила способности к переживанию вины они использовали готовность воспринять упреки за собственное заболевание. Влияние психоанализа и бихевиористской теории научения сказалось в том, что ученые в поисках кор-

релятов вины особое внимание уделили способам воспитания детей в различных обществах. При этом ими было обнаружено, что развитию способности к переживанию вины способствуют следующие факторы: сокращение срока грудного вскармливания младенца, раннее приучение к независимости, научение скромности и ограничение игр с представителями противоположного пола. Авторы приходят к выводу о том, что развитие способности испытывать вину в этих культурах основано на процессах идентификации. Дети, воспитываемые на основании вышеперечисленных принципов, а именно: дети, в раннем младенчестве отнятые от груди, раньше столкнувшиеся с необходимостью проявлять самостоятельность, сдержанные и осторожные в играх с представителями противоположного пола — лучше идентифицировали себя с родителями. Причем в моногамных сообществах оказалось, что готовность признать вину или ответственность за болезнь (показатель вины) прямо коррелировала с возрастом прекращения грудного вскармливания. В полигамных сообществах это наблюдение не нашло подтверждения. В числе прочих, авторы высказали любопытное, но несколько спекулятивное предположение о том, что способность к переживанию вины непосредственно зависит от степени идентификации с мужской ролью. Главным выводом исследователей стало признание важной роли, которую играет способность к переживанию вины в процессах социального контроля (ср.: Levin, 1973, p. 64).

Исследования Уайтинга и Чайлда, ряд работ других авторов (Benedict, 1934; Mead, 1956; Izard, 1971) были предприняты для того, чтобы доказать и объяснить общечеловеческий характер феноменов стыда и вины. Было обнаружено, что представители некоторых культур более склонны к переживаниям стыда, в то время как другие — к переживаниям вины. Бенедикт (Benedict, 1946) говорит о культурах стыда и культурах вины. В учебнике по детской психологии Джонсона и Мединнуса (Johnson, Medinnus, 1965) высказывается предположение о том, что горожане-американцы все менее склонны к переживаниям вины, все чаще место этих переживаний занимают переживания стыда. В качестве возможных причин этого процесса авторы называют следующие:

- все большее влияние психоанализа и психотерапии, указывающих на опасности, которыми чреваты переживания вины;

- революционные изменения, потрясающие самые основы американской культуры, в результате которых ценности родителей становятся неприемлемыми для их детей, нравственные и этические стандарты подрастающего поколения формируются под сильным влиянием сверстников.

Отмечая тенденцию к отказу от переживаний вины, которой подвержена современная американская культура, Джонсон и Мединнус высказывают мнение о том, что эффективность переживания стыда в процессах социального регулирования в малых сообществах значительно выше, чем в обществе громоздком и разнородном, каким им представляются Соединенные Штаты. С точки зрения психологии стыда и вины мнение авторов выглядит достаточно убедительным. Как уже отмечалось выше, переживание стыда, как правило, связано с присутствием другого человека, причем человека эмоционально значимого для индивида. В таком случае очевидно, что переживание стыда более эффективно может регулировать взаимоотношения между членами небольшой группы, где «каждый знает каждого». Человек в современном урбанистическом обществе принадлежит ко множеству социальных групп,

он имеет право на выбор группы и на анонимность. Поэтому все более актуальной становится необходимость обучаться навыкам социального самоконтроля, который возможен только на основе принятия стандартов родителей, только на основе зрелой совести и способности к переживанию вины.

Веру в Бога и религиозное воспитание принято считать одной из важнейших предпосылок совестливости и способности к переживанию вины. Верующие люди часто отмечают особую роль, которую играет религиозное воспитание в процессах формирования зрелой совести, в усвоении специфических источников переживания вины. Некоторые аспекты поведения верующих людей непосредственно определяются религиозными ценностями и нормами. И все-таки можно сказать, что формирование совести и порогов переживания вины даже у крайне религиозных людей определяется не только религиозным воспитанием, но и более общими факторами, такими как нравственность, этические нормы и присущее данной культуре понимание «что такое хорошо и что такое плохо».

Лондон, Шульман и Блэк (London, Schulman, Black, рукопись без даты) изучали связь между переживанием вины и религиозными убеждениями. В ходе исследования было обнаружено, что выборка испытуемых не соответствует специфике поставленной проблемы: мужчины и женщины давали существенно отличающиеся ответы на вопросы, а выборки религиозных групп не были сбалансированы по половому признаку. Независимо от исповедуемой религии мужчины гораздо реже, чем женщины, говорили о переживании вины. Было обнаружено статистически значимое ( $p < 0,05$ ), хотя и не очень существенное различие в уровне личностной вины — иудеи продемонстрировали несколько более высокие значения по этому показателю, чем протестанты. Авторы пришли к выводу, что религия, исповедуемая индивидом, не оказывает существенного влияния на характер переживания им вины, в данном случае, более значимым фактором оказывается пол испытуемого. Авторы не раз возвращались к поднятой ими проблематике. Например, они обнаружили, что религиозные убеждения человека не влияют на то, насколько пагубно влияет переживание вины на его личность, насколько часто оно приводит к психопатологической симптоматике.

Кац и Зиглер (Katz, Ziegler, 1967) заявили, что становление способности к переживанию вины находится в тесной связи с развитием способности к тонким когнитивным суждениям и с общим созреванием личности. Это мнение согласуется с ранее представленными теоретическими концепциями взаимоотношений, связывающих личную и социальную ответственность, с концепциями развития ответственности. Авторы опросили 120 школьников пятых, восьмых и одиннадцатых классов. Предлагаемые обследуемым вопросы были направлены на обнаружение и измерение степени рассогласования реального «Я», социального «Я» и идеального «Я». Результаты исследования показали, что степень рассогласования реальной и идеальной Я-концепции непосредственно связаны с возрастом испытуемого и с его коэффициентом интеллекта. Опираясь на результаты своего исследования, авторы заявляют, что ни вина, ни тревога не заслуживают того, чтобы их заведомо относить к вредоносным элементам «психического хозяйства» индивида. Исследователи обращают особое внимание на тот факт, что развитие индивида вызывает все большее рассогласование между его реальным и идеальным «Я». По их мнению, с возрастом человек обретает способность к когнитивной дифференциации и к самоумалению, которые и ста-

новятся предпосылками развития способности к переживанию вины. Как заявляют авторы, данные исследования, проведенного ими, вынуждают их стоять на своем и снова и снова повторять — все большее рассогласование между реальной и идеальной Я-концепциями и все более развитая способность к переживанию вины определяют зрелость личности. Зрелый человек предъявляет к себе больше требований и, таким образом, более склонен к переживанию вины.

Николас (Nicholas, 1966) провел в чем-то сходное исследование, результаты которого могут подтвердить выводы о существовании тесной взаимосвязи между виной и Я-концепцией. Автор вскрыл неожиданный интересный аспект этого сложного комплекса эмоционально-личностной динамики. В результате исследования Николаса была обнаружена значимая отрицательная корреляция между показателем вины и показателем самопринятия. Автор делает вывод, что, если говорить о некоей «норме», то переживание вины не влияет на процесс личностной адаптации. Этим заявлением он вступает в полемику с выводами более раннего исследования, проведенного Роджерсом (Rogers, 1959) и его коллегами, которые показали, что высокое рассогласование реальной и идеальной Я-концепций, сопровождающееся низким уровнем самопринятия, можно считать показателем нарушения личностной адаптивности.

Нельзя сказать, чтобы исследование Роджерса и его коллег, так же как и любое из исследований, рассмотренных выше, противоречило представлению о том, что личностная ответственность и социально-эмоциональная зрелость обусловлены становлением определенного порога переживания вины. Излишне сильное или неотступное переживание вины, связанное с предельно низким порогом этой эмоции, могут стать причиной серьезных психологических заболеваний, фактором дезадаптации. К этому же выводу пришла Фенайс (Fenyes, 1967). Ее исследование наглядно продемонстрировало существование тесной связи между способностью к нравственным суждениям и частотой немотивированного самоосуждения. Кроме того, с помощью проективных методов исследования она обнаружила, что склонность учитывать чужое мнение напрямую связана со склонностью принимать на себя вину за страдания других людей.

## ВИНА И ВРАЖДЕБНОСТЬ

Исследования, проведенные Мошером со студентами и коллегами, внесли значительный вклад в изучение психологии вины. Отталкиваясь в своих рассуждениях от теории социального научения Роттера, Мошер доказал, что человек, преступая религиозные, моральные или этические нормы, обречен на наказание — реальное или предвосхищаемое, внешнее (страх) или внутреннее (вина). Мошер определил вину как предощущение вреда, который неминуемо наносит себе человек, преступивший интернализированные стандарты верного поведения. (Сами эти стандарты, которые теория дифференциальных эмоций интерпретирует как результат взаимодействия эмоции вины и когнитивных процессов, имеют двухкомпонентную структуру, каждый из них несет в себе негативный элемент — то, чего «не следует» делать, и позитивный целеполагающий элемент — что «полагается» делать.) Мошер



говорит об «антиципации вины» как о функции социального научения индивида (социализации). Формирование способности к «антиципации вины», по его мнению, происходит одновременно с процессом интернализации стандартов поведения, под воздействием одобрения или неприятия поступков индивида. Мошер считает, что поведение человека в ситуации, чреватой переживанием страха и вины, определяется воздействием трех факторов: 1) желанность цели, к которой устремлен поступок (или сила подкрепления); 2) предощущение внешнего осуждения поступка (устрашающее условие); 3) антиципация вины.

Главным инструментом, с помощью которого Мошер попытался измерить переживание вины, стал тест незаконченных предложений. Ряд исследований, проведенных с использованием этой методики, позволяет нам с гораздо большей уверенностью, чем ранее, говорить о вине как о личностной черте. Результаты этих исследований укрепили уверенность Мошера в том, что основным фактором, определяющим поведение человека в ситуациях, когда он вынужден противостоять искушению преступить религиозные, моральные или этические нормы, является фактор взаимодействия эмоций страха и вины. Например, было обнаружено, что предощущение осуждения или наказания со стороны окружающих оказывает большее влияние на поведение субъектов со слабо выраженной способностью к переживанию вины, чем на поведение испытуемых с развитой способностью к переживанию вины. Кроме того, Мошер обнаружил, что способность к переживанию вины непосредственно связана со способностью индивида вербально описать в ситуации условия, связанные с переживанием вины.

Руководствуясь отчасти результатами своих исследований, Мошер предложил интересную классификацию разновидностей переживания вины: 1) вина за враждебное поведение (переживание вины индивидом вызвано его враждебными чувствами и агрессивными поступками); 2) вина за сексуальное поведение (переживание вины вызвано мыслями, чувствами и поступками индивида, связанными с сексуальными отношениями); 3) нравственная вина (переживание вины, связанное с угрызениями совести). Впоследствии Мошер и его коллеги провели еще несколько экспериментов по исследованию двух первых разновидностей переживания вины. В результате было обнаружено, что переживание вины за мысли, чувства и поступки сексуального свойства вызывает перцептивную защиту от сексуальной стимуляции (чем сильнее переживание вины, тем выше порог восприятия сексуально окрашенных слов). Авторы заметили, что субъекты со слабой способностью к переживанию вины сексуального характера лучше понимают смысл высказываний, содержащих в себе возможность внешнего наказания, в то время как в ответах субъектов с выраженной способностью к переживанию вины сексуального характера обнаруживается ярко выраженная тенденция следовать внутренним стандартам. Однако, если хорошо развитая способность к переживанию вины сексуального характера способствует лучшему вербальному описанию сексуального содержания, то способность к переживанию вины за проявления враждебности мешает вербальному описанию враждебного содержания. Основываясь на результатах своих исследований, Мошер делает интересное умозаключение, — он утверждает, что чем более развита у человека способность к переживанию вины, тем в меньшей степени его поведение определяется требованиями ситуации. Он представил эмпирические доказательства своего вывода: по его данным, испытуемые с развитой способностью к переживанию

вины почти не учитывали в своем поведении фактор внешнего наказания или неодобрения. И наоборот, на поведении субъектов со слабо развитой способностью к переживанию вины фактор антиципации вины практически не влиял, однако они выказали особую чувствительность к возможности наказания или неодобрения со стороны окружающих людей.

## ВИНА И СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Мошер и его коллеги поставили ряд экспериментов по исследованию переживания вины, связанной с сексуальным поведением (например, см.: Mosher, Galbraith, 1970). По результатам этих экспериментов авторы сделали несколько заключений: 1) существует отрицательная корреляция между тем, насколько развита у индивида способность к переживанию вины сексуального характера, и легкостью ассоциаций, относящихся к стимульному материалу с сексуальным содержанием; 2) субъекты с развитой способностью к переживанию вины сексуального характера демонстрируют плохую способность к осознанию сексуального и несексуального подтекстов стимульного материала; 3) активизацию сексуально окрашенных ассоциаций при выполнении словесно-ассоциативной задачи после соответствующей стимуляции (например, после того как испытуемым мужского пола предлагали оценить изображения обнаженных или слегка одетых девушек) демонстрируют только испытуемые со слабо развитой способностью к переживанию вины сексуального характера.

Эксперимент Мошера и Гэлбрэйта (Mosher, Galbraith, 1970) являет собой прекрасный пример тех исследований, которые позволили авторам сделать указанные выше выводы. Авторы оценивали способность к запоминанию ассоциаций у испытуемых с сильно и со слабо развитой способностью к переживанию вины в экспериментальной ситуации, условия которой либо содержали, либо не содержали элементы сексуальной стимуляции. С помощью «Опросника принудительного выбора вины» Мошера исследователи разделили испытуемых на две группы — в одну попали испытуемые с сильно развитой способностью к переживанию вины сексуального характера, в другую — испытуемые, у которых эта способность была слабо развита. Процедура сексуальной стимуляции требовала от испытуемых рассмотреть 27 фотографий и оценить сексуальную привлекательность изображенных на них обнаженных и полуобнаженных девушек. После этого проводился ассоциативный тест. В качестве стимульного материала были использованы 30 двусмысленных и 20 нейтральных слов. Испытуемых попросили как можно быстрее давать определения этих слов. Латентный период ответа измерялся открытым способом — нажатием на кнопку секундомера. Сразу же по завершении вербального ассоциативного теста испытуемых просили повторить свои определения. И на этот раз исследователи измеряли латентный период, а кроме того, точность воспроизведения ассоциаций.

Как показали результаты эксперимента, испытуемые с развитой способностью к переживанию вины сексуального характера менее точно воспроизводили ответы в условиях сексуальной стимуляции и лучше — в контрольных условиях. Кроме того, при условии сексуальной стимуляции эти испытуемые несколько хуже воспроизводили даже свои определения нейтральных слов. В то же время условия сексуальной

стимуляции не помешали испытуемым со слабо развитой способностью к переживанию вины сексуального характера успешно вспоминать свои определения сексуально окрашенных и нейтральных слов; напротив, они обнаружили даже некоторое улучшение воспроизведения. Мошер и Гэлбрэйт объяснили ошибки припоминания у испытуемых с развитой способностью к переживанию вины действием отрицательных эмоций. Авторы предположили, что ситуация эксперимента вызывает у таких испытуемых переживания страха и вины, побуждает их давать такие определения двусмысленному стимульному материалу, которые на самом деле слабо ассоциированы в сознании испытуемого со стимульным словом, и потому припоминание таких определений достаточно затруднительно.

Мошер (Mosher, 1968) исследовал влияние способности к переживанию вины сексуального характера (которую он понимает как личностную черту) на эмоциональные реакции, сопровождающие чтение женщинами литературного отрывка эротического содержания. В этом эксперименте испытуемых-женщин, обладавших более или менее развитой способностью к переживанию вины сексуального характера, просили прочитать нейтральный или эротический отрывок литературного произведения либо в присутствии, либо в отсутствие экспериментатора того же пола. Было обнаружено, что только у испытуемых с развитой способностью к переживанию вины сексуального характера чтение отрывка эротического характера вызывает выраженное переживание вины. Выраженность переживания вины измерялась с помощью «Опросника настроения» Ноулиса.

Изард и Каплан (Izard, Caplan, 1974) повторили процедуру эксперимента Мошера, однако испытуемыми в их эксперименте были и мужчины, и женщины. Было обнаружено, что прочтение эротического отрывка вызывало у испытуемых-мужчин, в отличие от испытуемых-женщин, такие реакции, как сексуальное возбуждение, эмоции интереса и удовольствия. Испытуемые-женщины, напротив, демонстрировали реакцию отвращения. Однако реакцию страха и испытуемые-мужчины, и испытуемые-женщины проявляли в равной степени. Отличие полученных ими результатов от результатов экспериментов Мошера авторы объясняют тем, что за пять лет, прошедших с того времени, когда Мошер и его коллеги проводили свои исследования, в обществе произошли существенные изменения — взгляды на секс стали более либеральными, в литературе и в средствах массовой информации (особенно в кино) все больше и все более откровенно обсуждаются проблемы сексуальности.

В 1977 году Изард и его коллеги повторили свой эксперимент (Izard, Caplan, Walker, Kotsch, 1977). Отличие от предыдущего исследования заключалось в том, что теперь испытуемый имел дело с экспериментатором противоположного пола. Точно так же, как в исследовании Мошера и в предыдущем эксперименте Изарда—Каплана, испытуемым было предложено прочитать эротическую сцену, описанную в главе 72 романа «Вечный огонь» Колдера Уиллингэма (Willingham, 1963). Авторы измеряли степень выраженности таких реакций испытуемых, как сексуальное возбуждение, интерес, радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, страх, смущение и вина. В рамках обсуждаемой нами проблемы нас будет интересовать степень переживания вины и отношения, связывающие переживание вины сексуального характера, измеренное с помощью шкалы Мошера, с прочими базовыми эмоциями, измеренными с помощью шкалы дифференциальных эмоций.

В эксперименте приняли участие 112 мужчин и 112 женщин. Испытуемым было предложено прочитать отрывок литературного произведения либо эротического, либо нейтрального характера. Чтение происходило либо в присутствии экспериментатора, либо в одиночестве. Так же как и при проведении эксперимента Изарда—Каплана в 1974 году, экспериментаторы в основном общались с испытуемыми по телефону, лишь изредка вступая с ними в личный контакт. Испытуемых просили заполнить бланки шкалы дифференциальных эмоций два раза — до и после прочтения текстов. Анализ данных, полученных с помощью ШДЭ до прочтения текстов, показал, что в присутствии экспериментатора противоположного пола мужчины дают гораздо более высокие, чем женщины, оценки по шкалам сексуального возбуждения, удивления, гнева, отвращения, страха, робости и вины.

Поскольку процедура этого эксперимента полностью повторяла процедуру исследования Изарда—Каплана 1974 года, а единственная разница заключалась в том, что испытуемый и экспериментатор были представителями разных полов, экспериментаторы сочли необходимым сравнить данные, полученные в ходе этих двух экспериментов до предъявления стимульного материала сексуального характера. Таким образом авторы стремились выявить непосредственное влияние представителя противоположного пола на дальнейший ход эксперимента. Сопоставительный анализ данных показал, что присутствие экспериментатора противоположного пола приводит к значительному повышению оценок сексуального возбуждения у мужчин, у женщин, напротив, было отмечено слабо выраженное, незначительное снижение этих оценок. Оценки испытуемых-мужчин по шкале вины оказались выше, чем в предыдущем исследовании, а оценки испытуемых-женщин — ниже, однако ни в том, ни в другом случае эти изменения не были статистически достоверными. На основании этих данных невозможно сделать вывод о том, почему испытуемые-мужчины, как правило, более эмоционально реагируют на присутствие экспериментатора противоположного пола. Мы можем лишь предположить, что сексуальное возбуждение испытуемых-мужчин в присутствии экспериментатора противоположного пола в значительной степени определило все прочие эффекты, отмеченные в ходе этого эксперимента. Сексуальное возбуждение могло стать причиной более выраженного переживания вины, причиной переживания прочих эмоций.

Авторы проанализировали, каким образом присутствие наблюдателя противоположного пола влияет на эффект от «литературной стимуляции» (чтение нейтрального или эротического отрывка). Они обнаружили, что чтение литературного отрывка (причем неважно, какого характера — нейтрального или эротического) в присутствии наблюдателя противоположного пола становилось причиной более выраженного переживания вины.

После повторного заполнения шкалы дифференциальных эмоций испытуемых просили заполнить шкалу вины сексуального характера, разработанную Мошером. Была обнаружена корреляция между результатами, полученными по шкале Мошера, и результатами, полученными по ШДЭ. Данные по шкале Мошера показали умеренную, хотя и статистически значимую, отрицательную корреляцию с данными по шкалам сексуального возбуждения ( $r = -0,19$ ,  $p < 0,01$ ) и радости ( $r = -0,21$ ,  $p < 0,05$ ) и положительную корреляцию с данными по шкалам отвращения ( $r = 0,31$ ,  $p < 0,01$ ) и вины ( $r = 0,24$ ,  $p < 0,01$ ). Если исходить из нашего понимания психологии вины и взаимодействия вины с сексуальными драйвами, именно таких результа-

тов и следовало ожидать. Данные этого исследования согласуются с данными, ранее представленными Мошером (Mosher, 1965).

Мы уже выдвигали предположение о том, что одной из причин повышенной эмоциональности мужчин в присутствии наблюдателя противоположного пола в ходе описанных выше экспериментов могло стать сексуальное возбуждение, охватившее часть испытуемых-мужчин. В традициях американской культуры принято считать, что факт присутствия представителя противоположного пола гораздо больше возбуждает мужчин, чем женщин. Мы говорили также и о том, насколько прочно практика социализации увязывает сексуальное возбуждение и переживание вины. Потому несложно объяснить, отчего сексуальное возбуждение, переживаемое испытуемыми-мужчинами вызывало у них чувство вины и, соответственно, более высокие показатели по шкале вины. Но чем же объяснить повышение показателей по шкалам гнева, отвращения и страха? Можно предположить, что одной из причин повышения показателей стала фрустрация и растерянность, охватившая испытуемых-мужчин, не понимавших, что же им делать с неуместным возбуждением. Обстановка эксперимента противоречила традиционным (стереотипным) представлениям о мужской и женской роли. Девушка (сокурсница по колледжу) оказывалась инициатором взаимодействия и давала указания (то есть определяла ход развития ситуации). Подобное, нештатное распределение ролей на фоне сексуального возбуждения могло стать поводом для активизации эмоций гнева, отвращения и страха.

Изард, Шпигель и их коллеги (Izard, Spiegel et al., 1974) исследовали влияние морально-этических норм на эмоциональные реакции, сопровождающие визуализацию полового акта. Для проведения исследования была избрана форма анонимного опроса. В студенческом городке были установлены будки для раздачи бланков опросников. Всего было роздано 495 комплектов опросников. Для того чтобы студенты не сомневались в полной анонимности исследования, вместе с бланками им вручался конверт со вписанным адресом, подписывать опросники не требовалось. Заполнили и вернули опросники 275 студентов, из этих опросников 255 комплектов были заполнены правильно, и их подвергли дальнейшей обработке.

Основная гипотеза авторов заключалась в том, что существует связь между сексуальными нормами испытуемых, их сексуальным опытом и теми эмоциональными реакциями, которые вызовет у них визуализация полового акта. Предполагалось также, что в эмоциональном паттерне испытуемых, исповедующих консервативные взгляды на сексуальные отношения, будут более обширно представлены отрицательные эмоции (такие как страх и вина).

Тестовый материал, предложенный студентам, включал в себя следующие опросники: обе формы ШДЭ (в том числе модификацию ШДЭ, направленную на диагностику эмоций как черт личности, и стандартную форму), шкалу сексуальных стандартов Рейса (Reiss, 1967), модифицированную шкалу сексуального опыта Поделла—Перкинса (Podell, Perkins, 1957). При заполнении бланка шкалы сексуальных стандартов Рейса студентам предлагалось оценить приемлемость различных форм сексуального поведения в диапазоне от «поцелуя с любовью» до «полового акта без любви». При заполнении шкалы сексуального опыта Поделла—Перкинса предполагалось, что испытуемые пометят, насколько часто им приходилось проявлять сексуально окрашенную активность разного рода — начиная от поцелуя и заканчивая половым актом. Показатели, полученные с помощью шкал для диагностики эмоций

для каждой эмоции, рассматриваемой как черта личности, и для каждого эмоционального состояния (после визуализации полового акта), размещались в факторной матрице размерами  $2 \times 3 \times 3$ , где 2 (мужчина—женщина)  $\times$  3 (девственный—неопытный—опытный)  $\times$  3 (нормы, не позволяющие добрачную половую жизнь; нормы, позволяющие добрачную половую жизнь при наличии любви; нормы, позволяющие добрачную половую жизнь без любви). В нашем кратком обзоре мы рассмотрим те из результатов и выводов эксперимента, которые имеют отношение к эмоциям смущения и вины. Важно помнить, что форму ШДЭ-II (направленную на диагностику эмоций, рассматриваемых как личностные черты) участники заполняли в первую очередь, до всех прочих тестовых материалов. Стандартную форму ШДЭ они должны были заполнить сразу же после визуализации полового акта.

При анализе данных, полученных с помощью шкалы сексуального опыта и ШДЭ-II, было обнаружено интересное криволинейное соотношение между сексуальным опытом и выраженностью вины, рассматриваемой как черта личности. У испытуемых с небогатым сексуальным опытом (один или несколько сексуальных контактов) отмечались крайне высокие показатели по шкале вины; у опытных в сексуальном отношении испытуемых показатели по шкале вины оказались крайне низкими; неопытные (девственники) продемонстрировали средние значения. Можно предположить, что испытуемые с небогатым сексуальным опытом более подвержены переживанию вины за сексуальные действия, и такая аффективно-когнитивная озабоченность находит отражение в крайне высоких оценках по шкале вины, рассматриваемой как черта личности. Такое толкование согласуется с результатами исследований, на которые обращает внимание Маккэри (McCary, 1973).

Показатели по шкале сексуального опыта столь же тесно связаны с показателями ШДЭ по шкале, с помощью которой измерялась вина как состояние, возникающее после визуализации полового акта. Что касается испытуемых-женщин, то, чем более богатый сексуальный опыт они имели, тем ниже были показатели по шкале вины. У испытуемых-мужчин с небогатым сексуальным опытом показатели по шкале вины после визуализации полового акта оказались выше, чем у испытуемых-девственников и у испытуемых с богатым сексуальным опытом. Таким образом, соотношение показателей сексуального опыта с показателями вины, рассматриваемой как состояние после визуализации полового акта, имеет тот же рисунок, что и соотношение показателей сексуального опыта с показателями по шкале вины, понимаемой как черта личности. Эти данные позволяют нам предположить, что переживание вины преследует мужчину в пору обретения сексуального опыта.

Серьезное влияние на интенсивность переживания вины после визуализации полового акта оказывают стандарты, которых придерживаются испытуемые в отношении секса. Показатели вины тех из испытуемых, которые заявили о неприятии добрачной половой жизни, повысились более значительно после визуализации полового акта по сравнению с показателями вины тех испытуемых, которые заявили, что не видят в таких отношениях ничего зазорного. В целом оказалось, что чем более либеральные сексуальные установки (выявленные при помощи шкалы сексуальных стандартов) имеет участник, тем ниже его показатель по шкале вины после визуализации полового акта. Эти выводы не очень согласуются с предположением Льюис (Lewis, 1971) о том, что мужчинам ближе переживание вины, в то время как женщинам — переживания стыда и смущения. Как уже было отмечено в главе 14,

застенчивость как личностная черта более свойственна мужчинам, чем женщинам. То же самое можно сказать и о вине, рассматриваемой как личностная черта. Таким образом, если мужчины чаще переживают смущение и вину в повседневной жизни (по самым разным причинам), то женщины чаще смущаются и испытывают вину после визуализации полового акта. Однако если рассматривать повседневные переживания людей, не обладающих сексуальным опытом, то обнаружится, что женщины-девственницы гораздо более склонны к переживанию вины, чем мужчины-девственники. Возможно, именно в этом кроется причина того факта, что до недавнего времени, а возможно, еще и сегодня, в любом возрастном срезе мы обнаружим гораздо больше девственниц, чем девственников. Кроме того, следует отметить, что предположение Льюис относилось к поведению в целом, тогда как наши данные получены в результате анализа сексуального поведения.

Описанное выше исследование позволяет подтвердить, что вина, рассматриваемая как личностная черта, и вина, рассматриваемая как психологическое состояние, являются реальными психологическими феноменами, оказывающими непосредственное влияние на личность и поведение. Вину, рассматриваемую как личную черту, можно определить либо в терминах индивидуального порога вины, либо как генерализованную антиципацию самоосуждения, либо как предощущение наказания за нарушение усвоенных норм поведения. Таким образом, вина, рассматриваемая как личностная черта, исполняет функции регулятора поведения, предупреждает о неправильных мыслях, чувствах и поступках.

В качестве эмпирического подтверждения нашего понимания вины как личностной черты можно рассматривать наблюдение Мошера (Mosher, 1965) о том, что вина, вызываемая мыслями, чувствами и поступками враждебного характера (вина враждебного характера), препятствует вербальным проявлениям враждебности в экспериментальной ситуации с вербальным обусловливанием. Окл и Мошэр (Okle, Mosher, 1968) также обнаружили, что у испытуемых, имевших высокие показатели по шкале вины, рассматриваемой как личностная черта, после враждебно-агрессивного поведения, спровоцированного экспериментальной ситуацией, было обнаружено значительное повышение показателей по шкале вины, рассматриваемой как состояние. Подтверждением возможности рассматривать вину как личностную черту служит также наблюдение Мошера и Гэлбрэйта (Mosher, Galbraith, 1970) о том, что испытуемые с высокими показателями по шкале вины сексуального характера затрудняются в припоминании своих толкований слов, имеющих сексуальный подтекст, при выполнении теста неоконченных предложений.

Кроме описанных выше исследований, результаты ряда экспериментов, проведенных с испытуемыми-заключенными, также могут служить подтверждением того, что вина, рассматриваемая как черта личности, обладает реальным и важным влиянием на многие аспекты поведения человека. Как указывают Оливер, Мошер, Персонс и Маркс (Oliver, Mosher, 1968; Persons, Marks, 1969), оценки испытуемых-заключенных по шкале вины Мошера положительно коррелируют с оценками по шкалам *ММРІ*, связанным с конвенциональностью поведения (шкалы *Pt* и *Si*), и отрицательно коррелируют с оценками по шкалам *ММРІ*, указывающим на неконвенциональное поведение (шкалы *F*, *Pd*, *Sc* и *Ma*). Было обнаружено (Mosher, Mosher, 1967), что показатели по шкале вины у заключенных, совершивших преступления против собственности, выше, чем показатели у заключенных, совершивших преступления против

личности. Исследование Персона (Persons, 1970a) выявило отрицательную корреляцию между виной, рассматриваемой как личностная черта, и количеством преступлений, совершенных конкретным преступником-рецидивистом. Кроме того, автор обнаружил значимые отрицательные корреляции между выраженностью вины враждебного характера и насильственным характером совершенных преступником правонарушений, и между оценками вины сексуального характера и сексуальными преступлениями. Кропотливый анализ корреляционных зависимостей, связывающих различные субшкалы вины Мошера на выборке правонарушителей, показал, что вина и преступление находятся в очень сложных взаимоотношениях (Persons, 1970b). Например, оценки по шкалам вины, рассматриваемой как черта личности и как состояние, значимым образом связаны с типом преступления и с его тяжестью. Очевидно, что необходимы дальнейшие исследования вины как черты личности и как состояния, результаты которых будут применимы в реальных жизненных ситуациях.

## КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ПЕРЕЖИВАНИЮ ВИНЫ

Лучший способ противостоять переживанию вины — жить в ладу со своей совестью. Однако если однажды вы обнаружите, что какое-то из принятых вами правил слишком часто заставляет вас испытывать вину, нет ничего зазорного в том, чтобы пересмотреть его. Существует ряд важнейших правил поведения, которым мы обязаны следовать — правила, которые требуют от нас уважения к другим людям, к их правам и личной свободе. Но ведь могло случиться так, что вы усвоили или приняли чрезмерно жесткие правила поведения, которые мешают жить вам и несколько не содействуют благополучию окружающих вас людей.

Если вы обидите кого-либо и почувствуете вину, вы в то же время ощутите, что ваш проступок встал преградой между вами и вашим другом, что он мешает нормальному общению между вами или даже делает его невозможным. Для того чтобы противостоять переживанию вины, вы обязательно попытаетесь таким образом выстроить свое поведение, чтобы ваш друг вновь поверил вам, чтобы восстановились прежние доверительные отношения между вами. Взаимное доверие необходимо для того, чтобы взаимоотношения между людьми приносили им удовольствие и радость, и чем более близкими становятся отношения, тем большей степени доверительности они требуют. Вина — это ноша, которую человек должен нести сам, но в то же время это и его долг перед другими людьми. До тех пор пока вы не преодолеете вину, пока не исправите ситуацию и не восстановите прежней доверительности отношений, вы будете ощущать это и как личную беду и как крах ваших отношений с другими людьми.

## РЕЗЮМЕ

Вина, в соответствии с теорией дифференциальных эмоций, играет ключевую роль в процессе развития личной и социальной ответственности, в процессе становления совести. Существование неких фундаментальных, присущих каждому челове-



ку, источников вины неоспоримо, однако совесть как психический феномен представляет собой скорее комплекс аффективно-когнитивных структур, формирующихся под воздействием родительских требований и предписаний разнообразных социальных институтов. Аффективно-когнитивные структуры совести становятся мотивом и регулятором нравственного поведения. Главной предпосылкой развития личной и социальной ответственности является вина, но проявления альтруизма, существенного компонента социальной ответственности, как правило, сопровождаются переживанием положительных эмоций, и именно они становятся основной движущей силой высшей формы поведения — поведения этического, или нравственного.

Стыд и вина часто идут рука об руку. По мнению Томкинса, стыд и вина — суть одна эмоция, по-разному представленная в сознании. Осьюбел утверждает, что вина содержит в себе некий компонент нравственного стыда, но лишь в ряду прочих, направленных на себя реакций. Согласно его точке зрения, стыд неморальный не имеет никакого отношения к вине.

Большинство психологов сходятся во мнении о том, что стыд предполагает возможность реального или воображаемого наказания, исходящего от окружающих людей, в то время как переживание вины — результат самонаказания, что, однако, не исключает участия внешних воздействий. Человек испытывает вину вследствие нарушения неких, принятых им этических, моральных или религиозных стандартов. Несмотря на то что ряд этических предписаний имеет под собой эволюционно-биологическую основу, необходимо подчеркнуть, что конкретные способы применения этических, моральных и религиозных кодексов ребенок постигает при помощи механизма идентификации с родителями и другими людьми, при помощи механизмов имитации или моделирования, пробуждения сочувствия, под воздействием других форм социального научения.

Эмоциональная экспрессия, сопровождающая переживание вины, не столь выразительна, как экспрессия, присущая другим эмоциям. Испытывая вину, человек низко склоняет голову или прячет глаза.

Переживание вины сопровождается гложущим ощущением собственной неправоты по отношению к другому человеку или к самому себе. В эмоциональном профиле для ситуаций вины обнаруживаются относительно высокие показатели эмоций печали и страха. Эмоция страха очень часто переживается одновременно с эмоцией вины, вероятно, именно этим можно объяснить тот факт, что многие теоретики отказываются проводить четкую грань между эмоциями страха и вины. Для переживания вины характерны высокая степень напряжения, умеренная импульсивность и снижение уверенности в себе.

После стыда, вина — важнейший фактор воспитания социальной ответственности, она становится непреодолимым барьером на пути немотивированной сексуальной и враждебной агрессии. Развитие вины и становление совести — важнейшие этапы психологического созревания личности.

Чрезмерная склонность к самообвинениям или, наоборот, недостатки развития совести могут привести к дезадаптации или даже к психопатологии. Ряд авторов утверждает, что чрезмерная склонность к самообвинениям может стать причиной обсессивно-компульсивных расстройств и даже параноидной шизофрении.

Согласно теории Фрейда, развитие совести и вины во многом зависит от того, какой способ разрешения эдипова комплекса избирает человек в процессе форми-

рования суперэго. Теоретики экзистенциализма утверждают, что каждый человек обречен на переживание вины уже потому, что не может реализовать всех возможностей, дарованных ему природой. В своей критике экзистенциального понимания вины Ханна обвинил экзистенциалистов в том, что они пытаются свести воедино переживание вины и само бытие человека.

Разнообразные способы решения проблемы источников вины, предложенные приверженцами теории научения, стали значительным вкладом в наше понимание совести и морали. Предложенные ими концепции подчеркивают роль различных форм социального научения в процессе интернализации вины. Большинство авторов сходятся во мнении, что эмоциональная привязанность ребенка к своим родителям является лучшим базисом для становления зрелой совести и формирования адекватных порогов переживания вины. Теоретическая аргументация авторов, подкрепленная целым рядом эмпирических исследований, заставляет нас согласиться с тем, что прямой дорогой к желанному результату — к становлению зрелой совести и формированию адекватных порогов переживания вины — может стать разумное сочетание разнообразных воспитательных воздействий, в числе которых необходимо отметить угрозу лишения одобрения и любви, пробуждение сочувствия, научение осознанию собственной роли в огорчении другого человека.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Graham S., Doubleday C., Guarino P. A.* The development of relations between perceived controllability and the emotions of pity, anger and guilt. — *Child Development*, 1984, 55(2), 561–565.

Приведены данные об изменении суждений детей о причинах эмоций по мере взросления, и о типах суждений или атрибуций, приводящих к чувству вины и другим эмоциям. Полученные результаты позволяют связывать чувство вины с особыми типами когнитивных процессов, что характеризует его как эмоцию, качественно отличную от прочих.

*Mosher D. L., Vonderheider S. G.* Contributions of sex guilt and masturbation guilt to women's contraceptive attitudes and use. — *Journal of Sex Research*, 1985, 21(1), 24–39.

Приведены свидетельства того, что острое чувство вины, связанное с сексом, может иметь обратный эффект на сексуальное поведение и использование контрацептивов.

*Nunner-Winkler G., Sodian B.* Children's understanding of moral emotions. — *Child Development*, 1988, 59, 1323–1328.

Изучены эмоции, вызванные у 4- и 8-летних детей историей, персонаж которой нарушал моральные нормы. Обнаружены четкие различия в понимании плохих поступков и их эмоциональных последствий у групп детей разного возраста.

*Zahn-Waxler C., Kochanska G., Krupnick J., McKnew D. H.* Patterns of guilt in children of depressed and well mothers. — *Developmental Psychology*, 1990, 26(1), 51–59.

Полупроективный метод оценки позволил выявить, что дети благополучных матерей связывают с чувством вины адаптивные темы ответственности и разлуки, в то время как дети, чьи матери подвержены депрессии, затрагивают посторонние темы. Обсуждается воздействие, оказываемое матерями таких детей, на их адаптацию к окружающему миру и соблюдение ими морально-нравственных норм.

# ЛЮБОВЬ

Любовь — настолько фундаментальное чувство, что может показаться удивительным, почему мы обращаемся к ней лишь в конце этой книги о человеческих эмоциях. В наших сердцах она, несомненно, занимает одно из первых место. Любовь — самое таинственное явление из всех, которые мы рассматривали в этой книге, посвященной эмоциям. Хотя, может быть, слово «тайна» в данном случае не самое уместное, скорее стоит говорить о сложности. Вряд ли кто возьмется оспаривать утверждение, что любовь сложна.

## ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ

По традиции, психология пренебрегала изучением любви (Berschied, 1982). Предметом ее исследования было «межличностное влечение», и гипотезы формулировались в терминах отношения.

Как правило, аффективный компонент межличностного влечения оценивался при помощи биполярной шкалы симпатии (с диапазоном от «очень нравится» до «очень не нравится»), и в качестве стимульного материала использовалась фотография или видеоизображение более или менее привлекательного незнакомца. По мнению Бершид, исследователь, предъявляющий в качестве стимульного материала фотографию незнакомого испытуемому человека, рискует получить данные, не учитывающие эмоциональный компонент межличностного влечения или любви. Она пришла к выводу, что исследование межличностного влечения и любви не может быть эффективным до тех пор, пока исследователь не обратит пристального внимания на эмоциональные корни этих явлений. Бершид утверждала, что исследователи межличностного влечения и любви могли бы обогатить свои исследования, приняв во внимание теорию эмоций.

Любовь существенно отличается от эмоций, рассмотренных нами в предыдущих главах. Эмоции, о которых мы говорили, — радость, печаль, гнев, страх — это базовые, дискретные эмоции. Каждая из них представляет собой отдельный феномен, включающий в себя свое уникальное переживание. Мы определили их как базовые эмоции отчасти потому, что такие эмоции, как интерес или страх, имеют собственные способы выражения, собственные специфические переживания и собственные конкретные паттерны активности нервной системы. Любовь также является фундаментальным и базовым чувством, но характеристики этой фундаментальности в отношении любви принимают иное, более комплексное звучание.

В некотором смысле, любовь может быть определена как паттерн эмоций, драйвов и когнитивных процессов. Любовь включает в себя *как чувственный, так и мыслительный* компонент, и кроме того, дополнительно к основным эмоциональным переживаниям, некоторые разновидности любви включают сексуальное влечение, то есть биологический драйв. Весь этот комплекс мы называем любовью, и потому говорим о ее сложности и даже загадочности.

**Любовь как паттерн эмоций.** Очевидно, что любовь складывается из таких эмоций как интерес—возбуждение и удовольствие—радость. Эти базовые эмоции могут оказаться важнейшими компонентами мотивации, определяющей наше поведение в любви. Кроме того, если рассматривать любовь в контексте межличностных отношений, то очевидно, что в ней представлены и негативные эмоции.

Несомненно, бывают случаи, когда любовь заставляет человека испытывать печаль. Эта печаль может быть вызвана разочарованием в любимом человеке или разлукой с ним, но главной причиной печали, несомненно, будет любовь. Известно, что в любви можно испытать и злость. Некоторые люди говорят о том, что самые тяжелые огорчения и самый пламенный гнев у них вызывал именно любимый человек. Я хочу подчеркнуть, что интенсивность чувств и взаимоотношений между любящими людьми может стать причиной интенсивных эмоций разного рода.

**Разновидности любви.** Еще одна причина, заставляющая нас рассматривать любовь как феномен, отличный от феномена эмоций, заключается в том, что невозможно дать одно-единственное, исчерпывающее определение любви. Возможно, это объясняется тем, что существует несколько разновидностей любви, однако меня не покидает ощущение, что все они имеют нечто общее в своей основе, нечто, благодаря чему каждая из них важна и значима для человека, нечто, что проходит красной нитью через все типы любви — романтическую любовь, любовь между родителем и ребенком, братскую любовь, дружескую привязанность, любовь к родине и родному дому, любовь к животным, любовь к ценностям и идеалам и наконец любовь к Богу. Кроме упомянутых типов любви, мы будем различать любовь как переживание и любовь как отношение.

Наверное, можно, понаблюдав за любящим человеком и его поступками, достаточно полно и определенно описать его переживания. Чтобы сделать это, мы должны определить тип любви и природу любовного переживания или поступка. Любовь как длительные отношения между двумя людьми, прошедшими через множество испытаний, в любой момент может пробудить в партнерах практически любую эмоцию, вызвать в их сознании любые образы, натолкнуть на любые мысли и фантазии, на какие только способен человек.



Рис. 17-1. Одна и та же девочка в возрасте одного года и четырех лет проявляет свою любовь к собаке.

**Любовь как радость взаимопонимания и соучастия.** Восторг и радость взаимопонимания и соучастия объединяют все разновидности любви. В сфере эмоций любовь — одно из сильнейших, если не самое сильное, чувство. Однако, как мы уже говорили, любовь — сложное явление, уходящее корнями как в биологическое, так и в социальное «Я» человека. Любовь имеет долгую историю, ведущую начало с тех же времен, когда начиналась история нашего вида, *Homo sapiens*. Если согласиться с определением, что любовь — это связь, или привязанность, между двумя людьми, тогда мы вынуждены будем признать, что ни человеческая фантазия, ни самый изощренный ум не могли бы породить более прочной, более универсальной связи. Любовь является частью нашей истинно человеческой природы.

## ИСТОКИ ЛЮБВИ. ЭВОЛЮЦИОННО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ

Первые один или два миллиарда лет после возникновения жизни единственными формами живого на Земле были бактерии и сине-зеленые водоросли. Понадобилось еще больше миллиарда лет, чтобы приблизиться к началу эпохи, от которой мы ведем отсчет человеческой эволюции (Mellen, 1981). Было это около 65 миллионов лет тому назад. Примерно 35 миллионов лет назад ход эволюции ускорился, и около 15 миллионов лет назад появились первые обезьяноподобные формы. После этого понадобилось еще около 12 миллионов лет, чтобы эволюция и природа сотворили чудо — создали род *Номо*. Это случилось около 3 миллионов лет назад. Род *Номо* включает в себя несколько видов — *Homo erectus*, *Homo habilis* и наконец наш собственный вид, *Homo sapiens*.

Мощным прогрессивным явлением на пути эволюции стало половое размножение — фактор, который можно рассматривать как основополагающий в эволюции любви. При бесполом размножении, которое характерно для низших форм, живое существо просто воспроизводит себя. Каждый потомок при этом — полный дубликат родителя. Если изменения в окружающей среде создают затруднения в адапта-

ции, то и родитель и потомок в равной степени обречены на испытания. У родителя нет возможности передать своему потомку свойства, отличные от собственных, более способствующие адаптации и выживанию.

При половом размножении самец и самка вносят в процесс сотворения себе подобного существа равное количество генов. Меллен (Mellen, 1981) приводит такую статистику — при половом размножении даже сравнительно простое животное, имеющее 10 000 генов может создать до 210 000 уникальных генетических комбинаций потомства. Именно это биологи называют генетической изменчивостью. На практике это означает, что одно животное может принести потомство, каждый из представителей которого будет иметь свойства, отличающие его от других, и будет иметь свой, несколько отличный от других шанс приспособиться к изменчивым условиям окружающей среды и выжить, чтобы произвести на свет себе подобных. Таким образом, изменчивость не только обеспечивает неповторимость отдельно взятого индивида, но и является свойством, необходимым для выживания группы или вида в целом.

Еще один биологический феномен, по всей видимости, сыграл специфическую роль в эволюции человека и, в частности, в эволюции некоторых эмоций. Мы говорим о явлении, которое генетики называют родственным отбором. Родственный отбор — это процесс, обеспечивающий передачу некоторых специфических признаков индивида через его гены и гены его родственников будущим поколениям. Прежде чем описать этот феномен, важно отметить, что гены и генетические признаки, дающие преимущества виду в целом, не играют большой роли в процессе эволюции. Решающее значение для эволюции имеют черты, которые представляют особую ценность для отдельного индивида.

Некоторые генетики представили определенные доказательства, позволяющие предположить, что родственный отбор оказал непосредственное влияние на возникновение и эволюцию альтруистического поведения человека. Они утверждают, что в ходе эволюции не раз возникали ситуации, когда самопожертвование со стороны одного индивида давало его семье и близким родственникам дополнительный шанс для выживания. Для иллюстрации давайте представим себе, что семейство древних охотников, наших прародителей из рода *Ното* — отец и три сына отправляются на охоту в саванну. После удачной охоты они с добычей направляются домой и обнаруживают, что их преследует стая гиен, привлеченных запахом крови. Мужчины знают, что если гиены нападут на них, никто не останется в живых. Старший сын, почти взрослый мужчина, предлагает такой выход — он спрячется в высокой траве и, дождавшись приближения гиен, выскочит из укрытия и отвлечет их, а отец с младшими братьями за это время успеют отойти на безопасное расстояние. Отец и младшие сыновья, понимая, насколько серьезен риск, возражают юноше. Однако отец осознает, что это — единственный шанс сохранить жизнь двум младшим сыновьям и не дать умереть от голода сородичам, оставшимся дома. Таким образом старший из его сыновей храбро и самоотверженно жертвует своей жизнью ради жизни и благополучия своего рода. Но своим поступком он не только спасает жизнь отцу и братьям, но и увеличивает вероятность того, что храбрость и жертвенность, хранящиеся в его генах, сохранятся в генах отца и братьев. Гены, которые предрасположили его к этому благородному и альтруистичному поступку, передадутся через отца и братьев будущим поколениям и, возможно, станут признаком всего вида.

Хоффман (Hoffman, 1981) считает, что подобного рода альтруистическое поведение обусловлено способностью к эмпатии и что существенной частью эмпатии является эмоциональное переживание. В приведенном выше примере старший брат переживает за своего отца, младших братьев и оставшихся дома родственников. Без всяких оговорок мы вправе сказать, что его смелый поступок продиктован любовью.

## НАСЛЕДИЕ ПРИМАТОВ

С усложнением образа жизни и с появлением человекообразных обезьян путь от рождения до младенчества, от детства к юности и далее к зрелости становился все более долгим. Если у мартышек и бабуинов между рождением и наступлением юности проходит около трех-пяти лет, то у человека этот период растягивается на 11–14 лет. Параллельно с удлинением периодов младенчества и детства более актуальной становилась необходимость в защите и кормлении маленького существа. У многих низших животных родители совсем или почти совсем не уделяют внимания потомству. Детеныш низшего животного с самого момента рождения предоставлен самому себе. Похоже, что чем сложнее организация животного, тем дольше длится период зависимости потомства от родителя и тем сильнее потребность родителя (особенно матери) опекать и кормить младенца. Защита и кормление детеныша — прямое свидетельство любви.

Ученые-эволюционисты приводят серьезные и убедительные аргументы в пользу тезиса о том, что прогрессирующее удлинение сроков взросления и особенно удлинение периода беспомощности в младенчестве и раннем детстве, оказалось адаптивным фактором в эволюции человека. Без сомнения, это утверждение было бы бессмысленным, если бы удлинение сроков взросления не способствовало развитию у матери потребности заботиться о детеныше и кормить его. В свою очередь эта потребность не могла бы развиться без мощного воздействия эмоциональной привязанности между матерью и ребенком. Привязанность между матерью и ребенком — истинно эмоциональная привязанность, следовательно, мы вправе говорить о том, что эмоции играли важную роль в защите потомства, в обеспечении материнской заботы, а значит, и в эволюции человека.

Необходимо отметить еще два фактора, имевших большое значение для эволюции человека и эволюции эмоций. Первым из них стал оседлый образ жизни, появление жилищ, в которых сосуществовали от 10 до 50 человек. Вторым стала охота или, вернее, набор охотничьих навыков, обеспечивший поступление белка в рацион древнего человека.

Практически все исследователи человеческой истории сходятся во мнении, что охота оказала большое влияние на эволюцию нашего вида. (По их авторитетному мнению, охота была уделом мужчин, женщины же, остававшиеся дома, обязаны были заботиться о детях и собирать поблизости съедобные плоды и корни.) Если согласиться с предлагаемым Мелленом (Mellen, 1981) перечнем характеристик успешного охотника, то развитие охоты было тесно связано с некоторыми важными аспектами эволюции эмоций. Возможно, наши древние предки вполне могли бы обойтись без охоты. В конце концов, они смогли бы выжить, питаясь исключительно

плодами и кореньями, собранными неподалеку от стойбища. С самого начала мужчины охотились не только для того, чтобы утолить голод или удовлетворить потребность организма в белковой пище. Мужчина получал удовольствие от самого процесса охоты, его возбуждал азарт. Именно поэтому мы вправе заявить, что эмоция интереса—возбуждения играла важную роль в развитии охотничьих навыков.

Угроза жизни была обыденностью для древнего человека. Успешный охотник должен был уметь испытывать страх, чтобы в нужный момент избежать опасности, но он также должен был уметь контролировать свой страх, управлять им. Он должен был уметь оперировать страхом с такой изощренностью, чтобы тот не притуплял его умственные и физические способности. По словам Меллена (Mellen, 1981), охотник умел «откладывать» переживание страха, и эту способность можно рассматривать как исключительно человеческую способность. Для этого древний охотник пользовался различными приемами, в том числе и такими, которые мы сейчас называем когнитивным контролем (например, перефокусировка внимания). Он мог регулировать свой страх с помощью других эмоций, например эмоции интереса—возбуждения.

Как отмечает Меллен (Mellen, 1981), в те далекие времена, на заре человеческого существования охота была трудной работой. Она требовала от человека большой выдержки и настойчивости, мужчины вынуждены были скитаться по три-четыре дня вдали от дома, прежде чем вернуться со свежим мясом в стойбище к женщинам и детям. Меллен поднимает интересный вопрос: почему охотники все-таки возвращались в стойбище, которое в лучшем случае было их временным пристанищем? Почему после изнурительной погони за зверем они, нагруженные тяжелой добычей, отправлялись в долгий путь, ведущий к дому? Уставшие и обремененные тяжелой ношей, они становились еще более уязвимыми перед лицом окружавших их опасностей. Меллен предполагает, что древние люди делали это по тем же причинам, что и современный человек. Им хотелось домой, они испытывали привязанность к женщинам и детям, оставшимся дома. Память о женщинах и детях, с которыми они хотели поделиться добычей, пробуждала в них чувства, придавала им силы и желание, необходимые для того, чтобы вернуться.

На примере нашего краткого очерка эволюции человека мы можем заявить, что эмоции сыграли важную роль в выживании человека. Очевидно, что человек не стал бы человеком, если бы не эмоции, которые побуждали его к единению и в конце концов сделали существом глубоко социальным. Очевидно, что любовь является наиболее важным эмоциональным компонентом, объединяющим родителя и ребенка, мужчину и женщину. А теперь мы рассмотрим различные типы любви, каждый из которых отличен от других и в то же время является необходимым элементом великого замысла природы и истинно человеческих деяний.

## МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ

Если согласиться с тем, что привязанность к другому человеку, потребность защищать и заботиться — атрибуты чувства любви, то мы должны будем признать, что любовь матери к ребенку — это особый тип любви. Ее особенность проявляет-



ся, в частности, в том, что она жизненно необходима ребенку, и подтверждение этому мы можем найти во многих источниках. Мы уже говорили о том, какую важную роль в эволюции человека сыграли забота и опека. Аргументы современной науки о поведении не менее убедительно показывают значение материнской любви в жизни личности.

Что говорят о любви исследователи поведения? Большинство ученых сходятся во мнении, что ребенок испытывает на себе любовь не только со стороны матери и отца, но также со стороны братьев и сестер. Кроме того, многие ученые считают, что взрослая женщина по сравнению с мужчиной имеет существенные преимущества в возможностях исполнения родительских обязанностей и проявления родительской любви. Гормоны, вырабатываемые женским организмом, если и не предопределяют, то во всяком случае благоприятствуют исполнению некоторых, хотя и не всех, материнских функций. Это ни в коем случае не означает, что любая женщина может заменить ребенку мать или что материнские обязанности может исполнять только женщина. Исполнить материнские функции, понимаемые как любовь к ребенку и уход за ним, вполне достойно и эффективно может и мужчина.

Точно так же и отцовство нельзя понимать только как биологическую функцию. Отцовская любовь и отцовская забота играют значимую роль в социализации и воспитании ребенка. Позволю себе забежать вперед и подчеркнуть, что я не вижу существенных препятствий, которые мешали бы единственному родителю любого пола адекватно и эффективно исполнять как отцовские, так и материнские функции. Если единственному родителю удастся это, значит, он справляется с исполнением всего многообразия обязанностей, которые обычно возложены на двоих родителей противоположного пола. По этой причине требования к родителю-одиночке, особенно если он воспитывает ребенка противоположного пола, чрезвычайно серьезны и разнообразны. Учитывая все изложенное, давайте вернемся к рассмотрению элементов или характеристик материнства и материнской любви.

Прежде всего, материнство предполагает теплое и ласковое объятие. Знаменитые эксперименты с обезьянами, проведенные Гарри Харлоу (Harlow, 1971), убедительно продемонстрировали важность этой функции материнства. Экспериментаторы соорудили для новорожденных обезьян манекены, имитирующие обезьяну-мать. Одни манекены были сделаны из металлической проволоки, другие — из ткани. Четыре обезьяньих детеныша были помещены в клетку с манекенами обоих видов, причем бутылочки с сосками, в которых находилось молоко, были закреплены только на проволочных манекенах. Другие четыре обезьяны также могли выбрать себе либо проволочную, либо тряпичную мать, но бутылочки с молоком были закреплены на манекенах из ткани.

Почти с самого начала все детеныши обезьян, независимо от того, на тряпичном или на проволочном манекене были закреплены бутылочки с молоком, большую часть времени проводили на тряпичной матери. Даже обезьяны, кормящиеся на манекене из проволоки, проводили на нем ровно столько времени, сколько нужно для утоления голода. В результате этих экспериментов Харлоу сделал вывод, что степень комфортности телесного контакта является существенным фактором в привязанности между матерью и ребенком.

Аналогичные наблюдения проводились за детьми, воспитывающимися в Доме малютки. Дети выказывали значительно большее предпочтение и гораздо большую

привязанность к тому человеку, который играл с ними, а не к тому, который только кормил, купал и одевал их. Таким образом можно заключить, что маленькому человеку недостаточно только телесного контакта со взрослым. Телесный контакт — важный, но не единственный фактор привязанности, человеку необходимы и другие проявления внимания, главным образом, психологической природы (Spitz, 1965).

Диапазон индивидуальных различий, выражающихся в разной частоте и продолжительности физического контакта младенца с матерью, поистине огромен; у одних младенцев потребность в телесном контакте выражена сильнее, у других — слабее. Однако если ребенок совсем не проявляет этой потребности, если он сопротивляется любой попытке нежного объятия, то это должно привлечь внимание профессионала. Чтобы определить, сформирована ли у ребенка нормальная привязанность к матери, необходимо оценить визуальный контакт между ними. Если младенец сопротивляется ласке, но при этом часто и подолгу разглядывает мать, поддерживает визуальный контакт с ней, то причин для беспокойства, скорее всего, нет. Возможно, что визуальным контактом ребенок замещает некоторую долю физического контакта.

Как уже отмечалось, одной из характеристик материнства и материнской любви является привязанность или прочная эмоциональная связь между матерью и ребенком. Вслед за Джоном Боулби (Bowlby, 1969, 1973) Мэри Эйнзуорт (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978) разработала методику для оценки качества привязанности между матерью и младенцем. Наблюдая за реакциями ребенка в различных ситуациях, смоделированных в незнакомой ему обстановке, психолог может оценить качество привязанности.

Ребенка помещают в незнакомую комнату и дают ему игрушки, после чего мать ребенка удаляется в другой конец комнаты. Процедура эксперимента включает в себя несколько последовательных эпизодов: 1) к ребенку приближается незнакомый человек; 2) мать оставляет ребенка наедине с незнакомцем; 3) младенец остается в комнате один; 4) возвращение незнакомца, который пытается успокоить ребенка, и наконец 5) возвращение матери. Основываясь на наблюдении за поведением ребенка в каждой из этих ситуаций, особенно в ситуации возвращения матери, можно оценить, насколько устойчива его привязанность к ней. При неустойчивой привязанности ребенок либо отстранится от матери (избегательная привязанность), либоотреагирует протестом или равнодушием на ее возвращение (амбивалентно-резистентная привязанность). Несмотря на то что эта методика оценки качества привязанности вызвала критические отзывы некоторых ученых и считается недостаточно адекватной с научной точки зрения, на ее основе было проведено немало исследований по данной теме, которые расширили наши представления о процессе формирования привязанности между матерью и ребенком и показали значение фактора привязанности для здоровья и благополучия ребенка.

Эта общая характеристика материнско-детской привязанности (устойчивость—неустойчивость) доказала свою валидность и демонстрирует известную стабильность, по крайней мере при отсутствии серьезных изменений в жизни семьи. Развод, потеря работы одним или обоими родителями, напряженность в отношениях, конфликты или какое-либо иное серьезное испытание семейных отношений может изменить устойчивый характер привязанности на неустойчивый. И наоборот, неустойчивая привязанность может со временем стать устойчивой, если условия жиз-



Рис. 17-2. Материнская любовь.

ни, семейные отношения и отношение матери к своим обязанностям изменятся к лучшему (Thompson, Lamb, Estes, 1982).

В одном из исследований изучали связь между характером материнско-детской привязанности и качеством адаптации ребенка в последующие годы (Matas, Arend, Sroufe, 1978). Результаты этого исследования показали, что дети, которые в годовалом возрасте обнаруживали устойчивый тип привязанности, как правило, адаптируются к условиям дошкольного учреждения лучше и успешнее, по сравнению с теми детьми, которые в годовалом возрасте демонстрировали неустойчивый тип привязанности. Хотя результаты этого исследования не были подтверждены другими авторами, они позволяют предположить, что вовремя сформированное чувство привязанности к матери облегчает адаптацию ребенка и помогает ему обрести чувство уверенности и компетентности.

Еще одной характеристикой материнства и материнской любви является эмоциональная доступность. Эмоциональная доступность — это не просто физическое присутствие или физическая близость матери, это ее *готовность* дать ребенку свое тепло, свою нежность, а впоследствии и понимание, поддержку, одобрение.

Говоря о материнской любви, нельзя обойти вниманием такую ее характеристику, как чувствительность матери к потребностям ребенка и готовность удовлетворить их. В некотором смысле чувствительность к потребностям ребенка просто необходима для его здоровья и благополучия. Однако известно, насколько по-разному чувствительны матери к потребностям своих детей и какой широкий диапазон отзывчивости — от назойливой опеки до полной безучастности — способны снести дети.

Мы не располагаем достаточным количеством исследований на эту тему, но кажется возможным предположить, что степень отзывчивости матери влияет на формирование личности ребенка. Например, почти все описанные выше характеристики материнства и материнской любви способствуют развитию у ребенка чувства доверия к окружающему миру. Понятно, что это доверие прежде всего и главным

образом направлено на мать или на человека, заменяющего ее, но впоследствии оно распространяется и на заботливого отца и на любящих братьев и сестер. Ребенок научается доверять членам своей семьи, затем друзьям и другим окружающим его людям. Однако в конце наступает момент, когда человек узнает, что доверие, как и любовь, нельзя слепо дарить первому встречному. Рано или поздно он оказывается в ситуации, которая учит его, что нельзя доверять без оглядки, что излишняя доверчивость опасна. И все же каждый из нас нуждается в людях, на которых можно положиться, и чем шире круг этих людей, тем более здоровыми, благополучными и в конечном счете более счастливыми мы ощущаем себя.

## ДИСКРЕТНЫЕ ЭМОЦИИ И МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ

До сих пор мы говорили о материнстве и материнской любви, не затрагивая приущие этим явлениям специфические эмоции. Несомненно, что некоторые аспекты материнской любви имеют черты физиологического драйва. Мы уже говорили о том, что исполнению материнских функций у многих видов животных, в том числе и у человека, благоприятствует действие женских гормонов, особенно с наступлением фертильного периода. Некоторые матери, говоря о своей любви к ребенку, подчеркивают ее физический, чувственный аспект. Разумеется, в данном случае речь идет не о сексуальных чувствах. Чувственность не обязательно носит сексуальную окраску. Можно наслаждаться теплом и нежностью младенческой кожи, не испытывая сексуального возбуждения. По мнению Меллен (Mellen, 1981), запрет на сексуальный контакт между родителем и ребенком, между братом и сестрой имеет генетическое происхождение. Однако другие исследователи указывают на то, что дети, не состоящие в кровном родстве, но воспитывающиеся вместе, как правило, не испытывают сексуального влечения друг к другу. Примером тому могут служить дети, воспитываемые в израильских кибуцах.

В дополнение к физиологическому, или биологическому, аспекту важную роль в материнской любви играет, несомненно, эмоция радости. Эта радость социальна по своей природе, она вызвана фактом совместного бытия, фактом причастности к жизни, к развитию ребенка. Какой родитель не испытал радости при виде того, как его ребенок делает первые шаги, наблюдая за тем, как он впервые пытается играть с мячом, одевает пальто, зашнуровывает башмаки — все эти маленькие события вызывают бурю восторга в душе любящего родителя.

Другой компонент материнской любви — эмоция интереса. Любящая мать искренне интересуется своим ребенком и всем, что он делает. Эта заинтересованность может выражаться очень разнообразно, но одним из важнейших способов ее проявления является игра. Матери интересен ее малыш: что бы он ни делал, все возбуждает в ней любопытство и вызывает восхищение. Его неподвижность и малейшее движение, любая ужимка и агуканье привлекают интерес матери. Результатом этого интереса становится игровое взаимодействие между матерью и ребенком. Можно сказать, что почти с самого рождения младенец отвечает на игровую активность матери. В возрасте нескольких недель это становится особенно очевидным. Если мать сидит напротив младенца, сохраняя отрешенное выражение лица, и не высказы-

вает интереса к его активности, никак не реагирует на нее, младенец может отреагировать огорчением (Tronick, 1990). По описанию Троника, если мать сохраняет отрешенное выражение лица в течение трех минут, то можно пронаблюдать определенные этапы в поведении младенца. Сначала ребенок просто ждет, затем пытается вовлечь мать во взаимодействие и в конце концов уходит в себя, как если бы был угнетен.

Хэмбри (Hembree, 1986) с помощью системы объективного кодирования оценивал изменения мимики младенца в то время, когда его мать сохраняла неподвижное и отрешенное выражение лица. Когда младенец предпринимал попытки вовлечь мать в игру, на его лице отображались интерес и радость. Многие матери были не в состоянии устоять перед улыбкой своего ребенка, хотя условия эксперимента требовали от них сохранять безучастный вид. По прошествии 20–30 секунд безуспешных попыток вовлечь мать во взаимодействие большинство младенцев начинали протестовать против пренебрежительного отношения к себе и демонстрировали явные мимические проявления гнева или печали. Важно отметить, что уже в 3-месячном возрасте ребенок демонстрирует эту столь разнообразную мимику. Нам кажется крайне сомнительным, чтобы за три месяца жизни младенец успел научиться ей. По нашему мнению, результаты данного эксперимента служат еще одним доказательством тому, что ребенок приходит в этот мир со сложившейся способностью воспринимать экспрессивную мимику матери и адекватно реагировать на нее. С возрастом эта способность развивается, и ребенок научается другим способам экспрессивного реагирования.

## БРАТСКО-СЕСТРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА

Любовь между сестрами и братьями — также особый феномен. Старший брат или старшая сестра иногда становятся первым партнером ребенка в игре. Как правило, старшие дети в семье вместе с родителями заботятся о младшем ребенке и обеспечивают ему социальную поддержку. В конечном счете, социальная поддержка, обеспечиваемая любовью всех членов семьи, чрезвычайно важна для психологического комфорта ребенка.

Разумеется, отношения между детьми в семье далеко не всегда безоблачны. Широко известен феномен детской ревности. Для любого ребенка рождение младшего брата или сестры является серьезным испытанием. Старший ребенок лишается монопольного права на интерес и восхищение родителей. Теперь он вынужден делить их внимание и заботу с младшим ребенком. В такой ситуации ревность и соперничество почти неизбежны, но насколько они разовьются, во многом зависит от способности родителей показать каждому ребенку, что он желанен, необходим и опекаем ими. Кроме того, степень ревности и соперничества зависит от возраста, темперамента и интересов детей.

Проявления детской ревности могут крайне встревожить родителей. Прелестный и жизнерадостный трехгодовалый малыш может стать несносным вскоре после рождения второго ребенка. Так случилось с одной трехлетней девочкой, у которой появился младший брат. Отец и мать работали и потому отдали ее в детский сад.



*Рис. 17-3. Сиблинговая любовь.*

Девочка была послушной, ее поведение не доставляло никаких хлопот ни воспитателям, ни родителям до тех пор, пока у нее не появился младший брат. Спустя два месяца после рождения брата она стала крайне агрессивной. Отец охарактеризовал ее поведение так: «Она без всякой видимой причины бросается на других детей».

В данном случае ребенок отреагировал не столько на рождение младшего брата, сколько на изменение стиля внутрисемейного взаимодействия. Новорожденный требовал от родителей гораздо больше времени и внимания, чем старшая дочь. Естественно, что в первые недели он часто будил их по ночам своим плачем. Недосыпание и многообразные обязанности, связанные с рождением малыша, не прошли бесследно. Родители были вынуждены распределять между двумя детьми не только внимание, но и энергию, и зачастую у них не хватало времени и сил, чтобы так же, как прежде, поиграть и поговорить со старшим ребенком. Из всего вышесказанного со всей очевидностью следует вывод о том, что родители должны прилагать специальные усилия к тому, чтобы помочь старшему ребенку понять, что происходит в семье. Причем это понимание должно быть не только интеллектуальным, родители не должны ограничиваться только объяснениями. Старшему ребенку очень важно слышать от родителей ободряющие слова, ощущать, что по-прежнему занимает свое место в их жизни.

Насколько разовьется соперничество между детьми зависит не только от родительского поведения но и от пола детей, от разницы в возрасте, от темперамента и личностных особенностей каждого ребенка. Одинаковый пол, небольшая разница в возрасте (менее трех лет) — факторы, увеличивающие вероятность возникновения ревности и соперничества за внимание матери и отца.

## РЕВНОСТЬ

Что такое ревность? Может быть, истоки ревности кроются в соперничестве за внимание матери или отца? Если вас одолевает ревность, значит ли это, что нечто угрожает вашим взаимоотношениям с любимым человеком? Ощущаете ли вы, что вот-вот лишитесь монопольного права на любовь и внимание любимого человека?

Ревность пробуждает такие фундаментальные эмоции, как страх и гнев. Возможность лишиться любви и всего, что связано с нею, порождает у человека страх. Любовь, кроме всего прочего, означает чувство защищенности и безопасности; отсутствие чувства безопасности, как мы уже говорили, является главной причиной страха. Эмоция гнева, также представленная в феномене ревности, возникает тогда, когда человек ощущает, что все его попытки сохранить позицию в отношениях с любимым человеком, вернуть его внимание, любовь и связанное с ней чувство безопасности, бесплодны. Брат (или сестра, или кто-либо другой) встает барьером между вами и источником безграничной любви. Гнев может быть направлен на брата, сестру, родителей или, как это было в описанном выше примере, на сверстников.

Рассмотренный нами случай с трехлетней девочкой, которая проявляла агрессию в детском саду, может натолкнуть и на иные размышления. Он показывает нам, что даже трехлетний ребенок способен сдерживать гнев, не проявлять его по отношению к младшему брату или родителям. Но этот гнев находит себе выход в другой ситуации, направляется на других людей. Ребенок становится более чувствительным и ревнивым к вниманию воспитателя, начинает воспринимать сверстников и товарищей по играм как соперников, лишаящих его законной доли любви и внимания. Очевидно, что в описанном выше случае ребенок мог открыто выразить свой гнев только в детском саду.

Любовь между братьями и сестрами отличается от любви между родителем и ребенком и от любви между друзьями. Как правило, самой сильной считается любовь между матерью и ребенком или между отцом и ребенком. Второе место занимает сиблинговая любовь. Сиблинговая любовь, так же как и любовь между родителем и ребенком, отличается долговечностью, хотя и проходит порой через весьма серьезные испытания в детстве и подростковом возрасте. Как правило, бурные детские ссоры не могут разрушить ее. Даже ревнуя и гневаясь, человек знает, что эта любовь всегда с ним. Приятно гордиться друзьями, но гордость за совершенства и достижения брата или сестры дарит человеку еще большую радость. Так же как любовь между родителем и ребенком, любовь между братьями и сестрами может противостоять любым превратностям судьбы, ибо она основана на прочном фундаменте кровного родства и совместно прожитых лет.

## РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

Некоторые исследователи, изучая романтическую любовь, концентрировали свое внимание на изучении страсти и сексуального возбуждения (Hatfield, Schmitz, Cornelius, Rapson, 1988). Однако сексуальное влечение хотя и важный, но не единственный компонент романтической любви. Для полноты картины, рассуждая о романтической любви, нам стоило бы рассмотреть весь комплекс эмоций, задействованных в этом феномене, и оценить, какое влияние эти эмоции и сексуальное возбуждение оказывают на мышление и поведение человека. В ближайшие годы вряд ли появится полное и всеобъемлющее научное описание романтической любви. Пример из реальной жизни — история любви Джона Генри Клибурна, описанная им в своем дневнике; — может облегчить понимание проблемы.

Девушка, которая завладела моим сердцем, казалась мне самой красивой девушкой в мире. Она была высокой и стройной, и это придавало ее красоте особый шарм. Улыбка возникала на ее лице легко, она ослепляла, излучала тепло и обаяние. Это случилось больше сорока лет тому назад, но я до сих пор живо помню нашу первую встречу.

Я никогда не забуду, как я впервые поцеловал ее. Мне тогда было 19, а ей 16 лет. Был дивный теплый вечер, мы прогуливались вдоль Миссисипи, держась за руки. Но как изумительно пел пересмешник, как благоухала магнолия! В какой-то момент мы остановились под деревом пекан и замерли. Мы оказались совсем рядом, я был настолько поглощен очарованием этого мгновения, ее волшебной близостью, что ощущал себя на седьмом небе. Ее красота и обаяние казались мне настолько невозможными, удовольствия, которые они обещали, столь несбыточными, что у меня и в мыслях не было посягнуть на них иначе, как в мечтах. И все же это случилось — я поцеловал ее. Ее губы были теплыми и мягкими, как этот дивный летний вечер, я ощутил их чувственный ответ, и земля поплыла под моими ногами. Магнолии и пекан шевельнулись и сгнулись, а облака в неверном лунном свете двинулись к нам. Но еще через мгновение она улыбнулась, и все встало на свои места. Ландшафт вновь обрел реальность, и начался наш роман, который длится всю нашу жизнь.

Вряд ли кому под силу произвести хоть сколько-нибудь достоверный анализ тех сил, что переворачивают мир в волшебные моменты любви. Я же попытаюсь назвать некоторые из них. Это было любопытство, очень мощное, доходящее до возбуждения. И конечно же, было сексуальное влечение, в этом не приходится сомневаться. Оно подхлестывало мое возбуждение, но не оно было ему причиной, по крайней мере, оно не было единственной причиной. Быть рядом с этой чудесной девушкой значило для меня гораздо больше, чем возможность сексуального удовлетворения. В тот момент я не мог рассуждать в соответствии со стандартами строгой логики, но мне кажется, у меня было интуитивное предощущение того, что нам предстоит пережить и прочувствовать вместе — неповторимый опыт сочувствия, совместного постижения мира, семейного сожительства, рождения детей, дружбы и нужды друг в друге. А может быть, я думаю так теперь, с высоты прожитых лет. Сексуальное влечение пронизывало теплый воздух и лунный свет, струящиеся с ночного неба над Миссисипи.

В то время я уже изучал биологию, психологию и социологию брака и семьи, и все же не мог даже представить себе все те испытания, через которые нам пришлось пройти в первые 10–15 лет нашей совместной жизни, пока мы заканчивали учебу, искали свое место в жизни, растили детей. Теперь-то я понимаю, что мне крупно повезло, ибо я до сих пор люблю и наслаждаюсь любовью, которая от времени и испытаний только набрала сил.

В тот вечер мы также испытали огромную радость. Нам было радостно быть вместе. Казалось, каждый из нас поощрял другого к улыбкам и смеху.

Невозможно измерить ту радость, которую мы дарили друг другу. Потом было много медлительных прогулок рука об руку. Потом были годы студенчества, встреча после войны, рождение детей, наш первый настоящий дом после нескольких лет скитаний с квартиры на квартиру, год в Париже, гордость за достижения детей, полгода в Москве, месяц в горах, путешествие по Китаю и множество тихих, спокойных вечеров дома — в кабинете или перед камином.

Но можно ли сказать, что мы всегда искрились радостью и весельем? Нет. Конечно же, нет. Разумеется, мы любили друг друга, и любовь дарила нам восторг, возбуждение и радость. Но когда имеешь дело с любовью, а ведь любовь — это всегда отношения между двумя людьми, то невозможно исключить возможность пробуждения любых эмоций, на которые только способен человек. В мире нет человека, к которому я испытывал бы такую же нежность и любовь, какие я испытываю к моей жене, но, пожалуй, никто не сможет вызвать во мне такое же раздражение и злость, какие подчас вызывает она. Ког-





*Рис. 17-4. Всепоглощающая романтическая любовь.*

да мы вступали в брак, мы понимали, что чем-то не схожи между собой, но все различия казались нам ничтожными по сравнению с силой нашей любви. Мы по-разному распоряжались временем, у нас были разные вкусы, разный темперамент, разные интересы.

Я — ученый, и мое поведение, по крайней мере до некоторой степени, определяется научным мировоззрением и отношением к жизни. Барбреллен — человек театра, актриса и распорядитель с душой художника. Я поясню свою мысль. Барбреллен все постигает интуитивно и мгновенно. Мне потребовалось очень много времени, чтобы понять, каким образом ей удастся так мгновенно улавливать суть вещей, определять, что это «отменно», а это «никуда не годится». Теперь мы смеемся над нашими различиями, мы чаще находим их забавными, нежели ссоримся из-за них. Но сколько раз они становились поводом для самого пылкого гнева!

Бывали моменты, когда наша любовь становилась для меня источником страха. Это случалось тогда, когда мне казалось, что любовь кончилась или что я могу потерять ее. Конечно, такое бывало нечасто, но мой страх был вполне осязаем.

Если ревность рождается в детстве, то наибольшей силы она достигает в отношениях романтической любви. Впервые ревность приходит к ребенку, когда он чувствует, что может лишиться внимания и любви матери. Боязнь утраты любви, помноженная на страсть романтического чувства, приобретает особую силу. Ревность включает в себя эмоции гнева и страха. Гнев порождается мыслью о том, что вами пренебрегли, что вас предали. Возможность потерять любимого человека, его любовь, а вместе с ней и уважение к себе вызывает страх.

Наверное, размышляя о феномене любви, полезно вспомнить о проведенном нами различии между любовными переживаниями и любовными отношениями. Любовные переживания всегда сопряжены с эмоциями радости и интереса. Напротив, в любовных отношениях может быть задействован весь спектр эмоций, но длительными бывают только такие отношения, которые включают в себя глубокую заинтересованность любящих людей друг в друге, гордость за достижения друг друга и радость от совместного бытия.

## РЕЗЮМЕ

Любовь — фундаментальное для человеческой природы чувство, но ее нельзя отнести к дискретным эмоциям, таким как радость или печаль. Эмоциональная связь между детьми и родителями, между братьями и сестрами, между супругами является неотъемлемой частью нашего эволюционного наследия. Любовь охватывает собой социальные отношения, прочную привязанность, эмоциональную связь. Любовь характеризуется интересом и радостью, а любовные отношения могут пробуждать весь спектр эмоций.

Есть различные типы любви, и в каждом из них любовь проявляется по-своему. Так, романтическая любовь подразумевает сексуальное влечение, а сиблинговая любовь — нет. Но все типы любви имеют некоторые общие признаки, такие как привязанность, верность, преданность, желание защищать любимого человека и заботиться о нем.

## ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

*Berschied E., Peplau L. A.* The emerging science of relationships. — In: H. H. Kelly, E. Berschied, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, D. R. Peterson (Eds.). *Close relationships*. — New York, W. H. Freeman, 1983, 1–19.

Обобщающая работа по современным исследованиям и теориям интимных взаимоотношений.

*Coleman C., Ganong L. H.* Love and sex role stereotypes: Do macho men and feminine women make better lovers? — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(1), 170–176.

Исследовано влияние сексуально-ролевой ориентации на чувства и поведение, связываемые с любовью.

*Dunn J., Munn P.* Becoming a family member: Family conflict and the development of social understanding. — *Child Development*, 1985, 56, 480–492.

Показано раннее возникновение привязанностей и конфликтов у детей и понимание ими эмоций, выражаемых в семье.

*Hatfield E., Schmitz E., Cornelius J., Rapson R. L.* Passionate love: How early does it begin? — *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 1988, 1(1), 35–51.

Обзор теорий и исследований, посвященных романтической либо страстной любви. Сделана попытка определить страстную любовь. Обсуждается роль психологического возбуждения, положительных и отрицательных эмоций.

*Stenberg R.* A triangular theory of love. — *Psychological Review*, 1985, 93, 119–135.

Теория любви, в которой страсти, интимности и привязанности отводится роль динамических факторов, используемых для объяснения природы любовных взаимоотношений.

*White G. L., Fishbein S., Rutstein J.* Passionate love and the misattribution of arousal. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1981, 41, 56–62.

Исследование воздействия несексуального романтического возбуждения на романтические чувства и сексуальную привлекательность.

## ЭПИЛОГ

В последней работе, посвященной роли эмоций в эволюции человека, автор определил их как «специфические состояния, сформированные естественным отбором, способствующие адаптации в специфических ситуациях» (Nesse, 1990, р. 261). Автор, следуя за другими процитированными выше учеными, утверждает, что специфические эмоции, и в частности их нейронный, поведенческий и переживательный компоненты, повышают способность индивидуума распоряжаться возможностями, соответствовать требованиям и противостоять угрозам социальной и физической среды.

Этот учебник во многом испытал на себе влияние эволюционистской точки зрения, в нем я попытался представить теоретические и экспериментальные данные, подтверждающие идею о том, что эмоции сыграли весьма важную роль в эволюции человека, что они продолжают играть существенную роль в индивидуальном развитии человека, помогают ему адаптироваться к изменчивым условиям жизни. Эмоции выполняют эти функции благодаря своей способности организовывать и мотивировать когнитивные процессы и поведение, необходимые для эффективного взаимодействия индивида со средой.

Старое представление об эмоциях как эпифеноменальных, преходящих состояниях, не подлежащих научному исследованию, уже неприемлемо. На смену ему пришел функциональный подход, который расширяет наши знания об эмоциях, побуждает к исследованию их характеристик и функций. К счастью, функциональный подход начинает получать распространение и среди нейрофизиологов, исследования которых станут фундаментом науки, связывающей воедино эмоции и функции конкретных мозговых структур и процессов.

На сегодняшний день выработаны общие подходы к некоторым центральным вопросам теории эмоций. Так, например, достигнуто общее согласие по четырем важнейшим теоретическим посылкам. Во-первых, общепризнанно, что эмоциональная экспрессия выполняет важные коммуникативные функции, что особенно очевидно проявляется в раннем детстве. Во-вторых, все ученые согласны с тем, что эмоциональные переживания влияют на восприятие, мышление и поведение. В-третьих, эмоции лежат в основе социальных связей и являются интегральными составляющими теории темперамента и личности. В-четвертых, исследование эмоций и их функций в различных возрастных группах необходимо не только для понимания нормального развития личности, но также для диагностики и лечения психических нарушений. Эмпирические исследования, все более многочисленные и разнообразные, подтверждают истинность этих четырех посылок, на которых построены все основные теории эмоций.

В заключение несколько слов о позитивных эмоциях. Уже давно психологи предполагали, что позитивные эмоции таят в себе целительные силы широкого спектра, применимые как в отношении физического самочувствия, так и в смысле повышения эффективности интеллектуальной деятельности. Теперь эти предположения уже нельзя считать абстрактной гипотезой. В данном учебнике представлены надежные доказательства, подтверждающие догадку о том, что позитивные эмоции способствуют целому ряду конструктивных психологических свойств, таких как креативность, альтруистическое поведение и др.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Гасанов Г. Г. (ред.) Эмоции и висцеральные функции. — Баку, Элм, 1974.
- Кистьяковская М. Ю. О стимулах, вызывающих положительные эмоции у ребенка первых месяцев жизни. // Вопросы психологии, 1965, № 2, 129–140.
- Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека: мотивационно-эмоциональные аспекты. — М., Наука, 1975.
- Abelson R. P., Sermat V. Multidimensional scaling of facial expressions. — *Journal of Experimental Psychology*, 1962, 63(6), 546–554.
- Abraham K. Notes on the psycho-analytical investigation and treatment of manic-depressive insanity and allied conditions (Originally published in 1911). — In: W. Gaylin (Ed.). *The meaning of despair*. — New York, Science House, 1968.
- Adler A. *Social interest: A challenge to mankind*. — New York, Capricorn Books, 1964.
- Ainsworth M. D., Blehar M. D., Waters E., Wall S. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1978.
- Allport G. W. *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. — New Haven, Yale University Press, 1955.
- Allport G. W. *Pattern and growth in personality*. — New York, Holt, Rinehart & Winston, 1961.
- Altmann S. A. *Social communication among primates*. — Chicago, University of Chicago Press, 1967.
- Anshen R. N. Credo perspectives: Their meaning and function. — In: E. W. Sinnott (Ed.). *The bridge of life*. — New York, Simon & Schuster, 1966, 7–17.
- Antrobus J. S., Singer J. L., Greenberg S. Studies in the stream of consciousness: Experimental enhancement and suppression of spontaneous cognitive processes. — *Perceptual and Motor Skills*, 1966, 23(2), 399–417.
- Ardrey R. *The territorial imperative*. — New York, Dell, 1966.
- Argyle N. Non-verbal communication in human social interactions. — In: R. A. Hinde (Ed.). *Non-verbal communication*. — New York: Cambridge University Press, 1972, 243–269.
- Arnold M. B. *Emotion and personality*. Vol. I. Psychological aspects. — New York, Columbia University Press, 1960(a).
- Arnold M. B. *Emotion and personality*. Vol. II. Neurological and physiological aspects. — New York, Columbia University Press, 1960(b).
- Arnold M. B. In defense of Arnold's theory of emotion. — *Psychological Bulletin*, 1968, 70, 283–284.
- Asberg M., Thoren P., Traskman L. Serotonin depression — a biochemical subgroup within the affective disorders? — *Science*, 1976, 191, 478–480.
- Ausubel D. P. Relationships between shame and guilt in the socializing process. — *Psychological Review*, 1955, 62, 378–390.
- Averill J. R. Grief: Its nature and significance. — *Psychological Bulletin*, 1968, 70, 721–748.
- Averill J. R. Autonomic response patterns during sadness and mirth. — *Psychophysiology*, 1969, 5, 399–444.
- Averill J. R. Studies on anger and aggression: Implications for theory of emotions. — *American Psychologist*, 1983, 38, 1145–1162.
- Azrin N. H., Hutchinson R. R., McLaughlin R. The opportunity for aggression as an operant reinforcer during aversive stimulation. — *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 1965, 8, 171–180.
- Bainum C. K., Lounsbury K. R., Pollio H. R. The development of laughing and smiling in nursery school children. — *Child Development*, 1984, 55, 1946/1957.

- Barnett M., King L. M., Howard J. A.* Inducing affect about self and other: Effects on generosity in children. — *Developmental Psychology*, 1979, 15, 164–167.
- Baron R. A.* Magnitude of victim's cues and level of prior anger arousal as determinants of adult aggressive behavior. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1971, 17, 236–243(a).
- Baron R. A.* Exposure to an aggressive model and apparent probability of retaliation from the victim as determinants of aggressive behavior. — *Journal of Experimental and Social Psychology*, 1971, 7, 343–355(b).
- Bartlett J. C., Burleson G., Santrock J. W.* Emotional mood and memory in young children. — *Journal of Experimental Child Psychology*, 1982, 34, 59–76.
- Bartlett E. S., Izard C. E.* A dimensional and discrete emotions investigation of the subjective experience of emotion. — In: *C. E. Izard (Ed.). Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression.* — New York, Academic Press, 1972.
- Bauer D. H.* An exploratory study of developmental changes in children's fears. — *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1976, 17, 69–74.
- Beach F. A.* Sex and behavior. — New York, Krieger, 1935.
- Beck A. T.* Depression. — New York, Harper & Row, 1967.
- Beck A. T.* Cognitive therapy and the emotional disorders. — New York, International Universities Press, 1976.
- Becker E.* Toward a comprehensive theory of depression: A cross disciplinary appraisal of objects, games and meaning. — *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1967, 57, 281–304.
- Belsky J., Most R. K.* From exploration to play: A cross-sectional study of infant behavior. — *Developmental Psychology*, 1981, 17, 630–639.
- Benedict R.* Patterns of culture. — Boston, Houghton Mifflin, 1934.
- Benedict R.* The chrysanthemum and the sword. — Boston, Houghton Mifflin, 1946.
- Bergson H. L.* Laughter — An essay on the meaning of the comic. (Transl. by C. Brereton). — New York, Macmillan, 1911.
- Berkowitz L.* Aversively stimulated aggression: Some parallels and differences in research with animals and humans. — *American Psychologist*, 1983, 38, 1135–1144.
- Berkowitz L.* On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. — *American Psychologist*, 1990, 45(4), 494–503.
- Berscheid E.* Attraction and emotion in interpersonal relations. — In: *M. S. Clark, S. T. Fiske (Eds.). Affect and cognition.* — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1982, 37–38.
- Bibring E.* The mechanism of depression. — In: *W. Gaylin (Ed.). The meaning of despair.* — New York, Science House, 1968, 155–181.
- Block J.* Studies in the phenomenology of emotions. — *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1957, 54, 358–363.
- Blumberg S. H., Izard C. E.* Affective and cognitive characteristics of depression in 10- and 11-year-old children. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(1), 194–202.
- Blumberg S. H., Izard C. E.* Discriminating patterns of emotion in 10- and 11-year-old children's anxiety and depression. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51(141), 852–857.
- Bonanno G. A., Singer J. C.* Repressive personality style: Theoretical and methodological implications for health and pathology. — In: *J. L. Singer (Ed.). Repression and dissociation.* — Chicago, University of Chicago Press, 1990, 435–470.
- Boring E. G.* A history of experimental psychology. — New York, Appleton-Century-Crofts, 1950.
- Bosma J. F. (Ed.).* Fourth symposium on oral sensation and perception. — Rockville, MD, US Department of Health, Education and Welfare.
- Boss M.* Psychoanalysis and deseinsanalysis. (Transl. by L. R. Lefebvre). — New York, Basic Books, 1963.

- Boucher J., Osgood C. E.* The pollyanna hypothesis. — *Journal of Verbal Learning Behavior*, 1969, 8, 1–8.
- Bower G. H., Gilligan S. G., Monteiro K. P.* Selectivity of learning caused by affective states. — *The Journal of Experimental Psychology: General*, 1981, 110, 451–473.
- Bower T. G. R.* The object in the world of the infant. — *Scientific American*, 1971, 225(4), 30–38.
- Bower T. G. R.* Development in infancy. — San Francisco, Freeman, 1974.
- Bowlby J.* Grief and mourning in infancy and early childhood. — *Psychoanalytical Study of Children*, 1960, 15, 9–52.
- Bowlby J.* Processes of mourning. — *International Journal of Psychoanalysis*, 1961, 42, 317–340.
- Bowlby J.* Pathological mourning and childhood mourning. — *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1963, 11, 500–541.
- Bowlby J.* Attachment and loss. Vol. I. Attachment. — New York, Basic Books, 1969.
- Bowlby J.* Attachment and loss. Vol. II. Separation, anxiety and anger. — New York, Basic Books, 1973.
- Bradburn N. M.* The structure of psychological well-being. — Chicago, Aldine, 1969.
- Briggs S.* Shyness: Introversion or neuroticism? — *Journal of Research in Personality*, 1988, 22, 290–307.
- Brock T. C., Becker L. A.* «Debriefing» and susceptibility to subsequent experimental manipulations. — *Journal of Experimental Social Psychology*, 1962, 2, 314–323.
- Bronson G. W.* Infant's reactions to unfamiliar persons and novel objects. — *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1972, 37(3, Serial No. 148).
- Brownfield C. A.* Optimal stimulation levels of normal and disturbed subjects in sensory deprivation. — *Psychologia*, 1966, 9, 27–38.
- Bugental J. F.* The search for authenticity. — New York, Holt, Rinehart & Winston, 1965.
- Bull N.* Experimental investigation of the body-mind continuum in affective states. — *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1951, 113, 512–521.
- Buss A. H.* The psychology of aggression. — New York, John Wiley, 1961.
- Buss A. H.* The effect of harm on subsequent aggression. — *Journal of Experimental Research in Personality*, 1966, 1, 249–255(a).
- Buss A. H.* Instrumentality of aggression, feedback and frustration as determinants of physical aggression. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1966, 3, 153–162(b).
- Buss A. H.* Self consciousness and social anxiety. — San Francisco, Freeman, 1979.
- Campos J. J., Barrett K. C.* Toward a new understanding of emotions and their development. — In: *C. E. Izard, J. Kagan, R. B. Zajonc (Eds.)*. Emotions, cognitions and behavior. — New York, Cambridge University Press, 1984, 229–263.
- Campos J. J., Hiatt S., Ramsay D., Henderson C., Svejda M.* The emergence of fear on the visual cliff. — In: *M. Lewis, L. A. Rosenblum (Eds.)*. The development of affect. Vol. I. Genesis of behavior. — New York, Plenum, 1978, 149–182.
- Campos J. J., Stenberg C.* Perception, appraisal and emotion: The onset of social referencing. — In: *M. E. Lamb, L. R. Sherrod (Eds.)*. Infant social cognition: Empirical and theoretical considerations. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1981, 273–314.
- Cannon W. B.* The James–Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. — *American Journal of Psychology*, 1927, 39, 106–124.
- Cantor J. R., Bryant J., Zillman D.* Enhancement of humor appreciation by transferred excitation. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, 30, 812–821.
- Cantor J. R., Zillman D., Bryant J.* Enhancement of experienced sexual arousal in response to erotic stimuli through misattribution of unrelated residual excitation. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 32, 69–75.
- Cantril H.* A transactional inquiry concerning mind. — In: *J. M. Scher (Ed.)*. Theories of the mind. — New York, The Free Press of Glencoe, 1962, 330–353.

- Carlsmith J. M., Gross A. E.* Some effects of guilt on compliance. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1969, 4, 321–322.
- Caspi A., Elder G. H., Bem D. J.* Moving away from the world: Life-course patterns of shy children. — *Developmental Psychology*, 1988, 24, 824–831.
- Cattell R. B.* Description and measurement of personality. — San Francisco, Jossey Bass Co., 1946.
- Cattell R. B., Scheier I. H.* The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. — New York, Ronald Press, 1961.
- Charlesworth W. R.* Instigation and maintenance of curiosity behavior as a function of surprise versus novel and familiar stimuli. — *Child Development*, 1964, 35, 1169–1186.
- Charlesworth W. R.* Cognition in infancy: Where do we stand in the mid-sixties? — *Merrill-Palmer Quarterly*, 1968, 14, 25–46.
- Charlesworth W. R.* The role of surprise in cognitive development. — In: *D. Elkind, J. H. Flavell (Eds.)*. Studies in cognitive development. — London, Oxford University Press, 1969, 257–314.
- Charlesworth W. R.* General issues in the study of fear: Section IV. — In: *M. Lewis, L. A. Rosenblum (Eds.)*. The origins of fear. — New York, John Wiley, 1974, 254–258.
- Charlesworth W. R., Kreutzer M. A.* Facial expressions of infants and children. — In: *P. Ekman (Ed.)*. Darwin and facial expression: A century of research in review. — New York, Academic Press, 1973, 91–168.
- Chevalier-Skolnikoff S.* Facial expression of emotion in nonhuman primates. — In: *P. Ekman (Ed.)*. Darwin and facial expression: A century of research in review. — New York, Academic Press, 1973, 11–89.
- Cheyne J. A., Walters R. H.* Punishment and prohibition: Some origins of self-control. — In: *T. M. Newcomb (Ed.)*. New directions in psychology. — New York, Holt, Rinehart & Winston, 1970, Vol. IV, 266–281.
- Church J.* Three babies. — New York, Random House, 1966.
- Cialdini R. B., Kenrick D. T.* Altruism as hedonism: A social development perspective on the relation of negative mood state and helping. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 34, 907–914.
- Cicchetti D.* The organization and coherence of socioemotional cognitive and representational development: Illustration through a developmental psychopathology perspective on Down's syndrome and child maltreatment. — In: *R. Thompson (Ed.)*. Nebraska Symposium on Motivation. — Lincoln, Nebraska, University of Nebraska Press, 1990, Vol. 36.
- Cohen B., Izard C. E., Simons R. F.* Facial and physiological indices of emotions in mother-infant interactions. — Paper presented at 26<sup>th</sup> Annual Meeting of the Society for Psychophysiological Research, Montreal, Canada, 1986, October.
- Cohen I. S. (Ed.)*. The G. Stanley Hall Lectures Series. — Washington, D.C., American Psychological Association, 1989, Vol. 9.
- Coleman C., Ganong L. H.* Love and sex role stereotypes: Do macho men and feminine women make better lovers? — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(1), 170–176.
- Coles R.* Children of crisis: A study of courage and fear. — Boston, Little Brown, 1971.
- Coll C. G., Kagan J., Reznick J. S.* Behavioral inhibition in young children. — *Child Development*, 1984, 56, 1005–1019.
- Combs A. W., Snygg D.* Individual behavior. — New York, Harper & Row, 1959.
- Constantinople A.* Some correlates of average level of happiness among college students. — *Developmental Psychology*, 1970, 2(3), 447.
- Costello C. G.* Depression: Loss of reinforcers or loss of reinforcer effectiveness. — *Behavior Therapy*, 1972, 3, 240–250.
- Costello C. G.* A critical review of Seligman's laboratory experiments on learned helplessness and depression in humans. — *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 21–31.

- Crozier W. R.* Individual differences in shyness. — In: *W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (Eds.). Shyness: Perspectives on research and treatment.* — New York, Plenum, 1986, 133–145.
- Cummings E. M., Zahn-Waxler C., Radke-Yarrow M.* Young children's responses to expressions of anger and affection by others in the family. — *Child Development*, 1981, 52, 1274–1282.
- Cupchik G. C., Leventhal H.* Consistency between expressive behavior and the evaluation of humorous stimuli: The role of sex and self-observation. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, 30, 429–442.
- Daniels D., Plomin R.* Origins of individual differences in infant shyness. — *Developmental Psychology*, 1985, 21(1), 118–121.
- Darwin C. R.* The expression of emotions in man and animals. — London, John Murray, 1872/Chicago, University of Chicago Press, 1965.
- Darwin C. R.* A biographical sketch of an infant. — *Mind*, 1877, 2, 286–294.
- Das S. S.* Grief and suffering. — *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 1971, 8(1), 8–9.
- David A., Fahy T. A.* Disgust: A further perspective. — Unpublished manuscript, the Maudsley Hospital, London, 1987.
- Davidson R. J., Fox N. A.* Asymmetrical brain activity discriminates between positive and negative affective stimuli in human infants. — *Science*, 1982, 218, 1235–1237.
- Davis A., Dollard J.* Children of bondage. — Washington, American Council on Education, 1940.
- Davis J.* Theories of biological etiology of affective disorders. — *International Review of Neurobiology*, 1970, 12, 145–175.
- Davitz J. R.* A dictionary and grammar of emotion. — In: *M. B. Arnold (Ed.). Feelings and emotions.* — New York, Academic Press, 251–258.
- Deglin V. L.* Clinical-experimental studies of unilateral electroconvulsive block. — *Journal of Neuropathology and Psychiatry*, 1973, 11, 1609–1621.
- Deikman A.* Bimodal consciousness. — *Archives of General Psychiatry*, 1971, 45, 481–489.
- Deikman A.* The meaning of everything. — In: *R. E. Ornstein (Ed.). The nature of human consciousness.* — San Francisco, W. H. Freeman, 1973, 317–326.
- Dennis W.* Causes of retardation among institutional children: Iran. — *Journal of Genetic Psychology*, 1960, 96, 47–59.
- DePaulo B. M., Dull W. R., Greenberg J. M., Swain G. W.* Are shy people reluctant to ask for help? — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(5), 834–844.
- Dickey E. C., Knower F. H.* A note on some ethnological differences in recognition of simulated expressions of the emotions. — *American Journal of Sociology*, 1941, 47, 190–193.
- Diener E., Emmons R. A.* The independence of positive and negative affect. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, 47(5), 1105–1117.
- Duffy E.* Emotion: An example of the need for reorientation in psychology. — *Psychological Review*, 1934, 41, 184–198.
- Duffy E.* An explanation of «emotional» phenomena without the use of the concept «emotion». — *Journal of General Psychology*, 1941, 25, 283–293.
- Duffy E.* The concept of energy mobilization. — *Psychological Review*, 1951, 58, 30–40.
- Duffy E.* The physiological significance of the concept of «arousal» or «activation». — *Psychological Review*, 1957, 64, 265–275.
- Duffy E.* Activation and behavior. — New York, John Wiley, 1962.
- Dumas G.* La mimique des aveugles. — *Bulletin de L'Academie de Medecine*. Paris, 1932, 107, 607–610.
- Dumas G.* La vie affective. Paris, Presses Universitaires de France, 1948.
- Dunbar F.* Emotions and bodily changes (4<sup>th</sup> ed.). — New York, Columbia University Press, 1954.
- Dunn J., Munn P.* Becoming a family member: Family conflict and the development of social understanding. — *Child Development*, 1985, 56, 480–492.



- Duval S., Wicklund R. A. A theory of objective self-awareness. — New York, Academic Press, 1972.
- Eales, M. Shame among unemployed men. — *Social Science and Medicine*, 1989, 28, 783-789.
- Eibl-Eibesfeldt I. Love and hate: The natural history of behavior patterns. — New York, Holt, Rinehart & Winston, 1971.
- Eibl-Eibesfeldt I. Similarities and differences between cultures in expressive movements. — In: R. A. Hinde (Ed.). *Nonverbal communication*. — Cambridge, MA, Cambridge University Press, 1972, 20-33.
- Ekman P. Body position, facial expression and verbal behavior during interviews. — *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1964, 68(3), 295-301.
- Ekman P. Universal and cultural differences in facial expression of emotion. — In: J. R. Cole (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*, 1971. — Lincoln, NE, University of Nebraska Press, 1972.
- Ekman P. Expression and the nature of emotion. — In: K. Scherer, P. Ekman (Eds.). *Approaches to emotion*. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984, 319-343.
- Ekman P., Davidson R. J., Friesen W. V. The Duchenne smile: Emotional expression and brain psychology II. — *Journal of personality and Social Psychology*, 1990, 58(2), 342-353.
- Ekman P., Friesen W. V. Felt, false and miserable smiles. — *Journal of Nonverbal Behavior*, 1982, 6(4), 238-252.
- Ekman P., Friesen W. V. A new pan-cultural facial expression of emotion. — *Motivation and Emotion*, 1986, 10, 159-168.
- Ekman P., Friesen W. V., Ellsworth P. C. *Emotion in the human face*. — New York, Pergamon Press, 1972.
- Ekman P., Friesen W. V., Simons R. C. Is the startle reaction an emotion? — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(5), 1416-433.
- Ekman P., Heider K. G. The universality of contempt expression: A replication. — *Motivation and Emotion*, 1988, 12, 303-308.
- Ekman P., Levenson R. W., Friesen W. V. Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. — *Science*, 1983, 221(4616), 1208-1210.
- Elkind D., Flavell J. H. (Eds.). *Studies in cognitive development*. — New York and London, Oxford University press, 1969.
- Ellsworth P. C., Smith C. A. From appraisal to emotion: Differences among pleasant feelings — *Motivation and Emotion*, 1988, 12(3), 271-302.
- Emde R. Toward a psychoanalytic theory of affect. II. Emerging models of emotional development in infancy. — In: S. Greenspan, G. Pollock (Eds.). *Psychoanalysis and development, current perspectives* — Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 1980, 85-112.
- Emde R. N., Katz E. L., Thorpe J. K. Emotional expression in infancy. II. Early deviations in Down's syndrome. — In: Lewis M., Rosenblum L. *The development of affect*. — New York, Plenum, 1978, 351-360.
- Engen R., Levy N., Schlosberg H. The dimensional analysis of a new series of facial expressions. — *Journal of Experimental Psychology*, 1958, 55(5), 454-458.
- Epstein S. The unconscious, the preunconscious and the self-concept. — In: J. Suls & A. G. Greenwald (Eds.). *Psychological perspectives on the self (Vol.2)*. — Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1983, 219-247.
- Erickson E. H. *Childhood and society*. — New York, Norton, 1950.
- Erickson E. H. Growth and crises of the healthy personality. — In: C. Kluckhohn, H. A. Murray, D. M. Schneider (Eds.). *Personality in nature, society and culture (2nd ed., rev.)*. — New York: Knopf, 1956, 185-225.
- Eron L. D. The development of aggressive behavior from the perspective of a developing behaviorism. — *American Psychologist*, 1987, 42(50), 435-442.
- Exline R. V., Ellyson S. L., Long B. Visual behavior as an aspect of power role relationships. — In: P. Pliner, L. Krames, T. Alloway (Eds.). *Nonverbal communication of aggression*. — New York, Plenum Press, 1975.

- Eysenck H. J.* The structure of human personality. — London, Methuen, 1970.
- Fagan J. F.* The origins of facial patterns recognition. — In: *M. Bornstein, W. Kessen (Eds.)*. Psychological development from infancy. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1980, 83–113.
- Faigan H.* Childrearing in the Rimrock community with special reference to the development of guilt. — Unpublished doctoral dissertation, Radcliffe College, 1953.
- Fair C. M.* The dying self. — Middletown, CN, Wesleyan University Press, 1969.
- Fallon A. E., Rozin P., Pliner P.* The child's conception of food: The development of food rejection with special reference to disgust and contamination sensitivity. — *Child Development*, 1984, 55, 566–575.
- Fantz R. L.* Pattern vision in newborn infants. — In: *L. J. Stone, H. T. Smith, L. B. Murphy (Eds.)*. The competent infant. — New York, Basic Books, 1973.
- Feigl H.* Mind-body, not a pseudo problem. — In: *J. M. Scher (Ed.)*. Theories of the mind. — New York, The Free Press of Glencoe, 1962, 572–581.
- Fenyes G.* Moral judgment and situations: Appropriateness for self-blame and resistance to temptation. (Doctoral dissertation, University of California). — *Dissertation Abstracts*, 1967, 78(13), 1687–1683.
- Feshbach S., Stiles W. G., Bitner E.* The reinforcing effect of witnessing aggression. — *Journal of Experimental Research in Personality*, 1967, 3, 133–139.
- Field T.* Visual and cardiac responses to animate and inanimate faces by young term and preterm infants. — *Child Development*, 1979, 50, 188–194.
- Fitts W. H.* The self-concept and self-actualization: Studies on the self-concept and rehabilitation. — Dede Wallace Center, Nashville, 1971.
- Forgas J. P., Bower G. H.* Mood effects on person-perception judgments. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 53(1), 53–60.
- Forster C. B.* A functional analysis of depression. — *American Psychologist*, 1972, 28, 857–871.
- Fox N. A., Davidson R. J.* Hemispheric substrates of affect: A developmental model. — In: *N. A. Fox, R. J. Davidson (Eds.)* The psychology of affective development. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984, 353–381.
- Fox N. A., Davidson R. J.* Taste-elicited changes in facial signs of emotion and the asymmetry of brain electrical activity in human newborns. — *Neuropsychologia*, 1986, 24, 417–422.
- Fox R., Aslin R. N., Shea S L., Dumais S. T.* Stereopsis in human infants. — *Science*, 1980, 207(4428), 323–324.
- Fox R., McDaniel C.* The perception of biological motion by human infants. — *Science*, 1982, 218, 486–487.
- Frankl V. E.* Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. A newly revised and enlarged edition of From death-camp to existentialism. (Transl. by I. Lasch). — Boston, Beacon Press, 1962.
- Freedman J. L., Wallington S. A., Bless E.* Compliance without pressure: The effect of guilt. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1967, 7(2), 117–124.
- Freedman S. J., Fraser S. C.* Compliance without pressure: the foot-in-the-door technique. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1966, 4, 195–202.
- Freedman S. J., Gruebaum H. U., Greenblath M.* Perceptual and cognitive changes in sensory deprivation. — In: *P. Solomon, P. E. Kubsansky, P. H. Leiderman, J. H. Mendelson, R. Trumbull, D. Wexler (Eds.)*. Sensory deprivation. — Cambridge, MA, Harvard University Press, 1961, 58–71.
- Freud S.* Civilization and its discontents (J. Rivere, trans.). — New York: Jonathan Cape and Hanson Smith, 1930.
- Freud S.* Inhibitions, symptoms and anxiety. — In: *J. Strackey (Ed.)*. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. — London, Hogarth Press, 1959 (Originally published in 1936), Vol. 20, 77–175.
- Freud S.* The basic writings of Sigmund Freud. (Transl. by A. A. Brill). — New York, Random House, 1938.

- Freud S.* Mourning and melancholia. — In: *W. Gaylin (Ed.)*. The meaning of despair. — New York, Science House, 1968, 50–69.
- Frijda N. H.* Emotion and recognition of emotion. — In: *M. B. Arnold (Ed.)*. Feelings and Emotions. — New York, Academic Press, 1970.
- Frijda N. H.* The emotions. — London, Cambridge University Press, 1986.
- Frijda N. H., Phillipszoon E.* Dimensions of recognition of expression. — *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1963, 66, 45–51.
- Fromm-Reichmann F.* An intensive study of twelve cases of manic-depressive psychosis. Final Report, Office of Naval Research Contract Nonr-751(00). — Baltimore, Washington School of Psychiatry, 1953.
- Fulcher J. S.* «Voluntary» facial expression in blind and seeing children. — *Archives of Psychology*, 1942, 272, 5–49.
- Funkenstein D. H., King S. H., Drolette M. E.* Mastery of stress. — Cambridge, Harvard University Press, 1957.
- Gaensbauer T. J., Harman R. J., Cytryn L., McNew D. H.* Social and affective development of infants with a manic-depressive parent. — *American Journal of Psychiatry*, 1984, 141, 223–229.
- Galin D.* Two modes of consciousness and two halves of the brain. — In: *P. R. Lee, R. E. Ornstein, D. Galin, A. Deikman, C. T. Tart (Eds.)*. Symposium on consciousness (AAAS, 1974). — New York, Viking, 1976, 26–66.
- Galin W. (Ed.)*. The meaning of despair. — New York, Science House, 1968.
- Cambaro S.* Blood pressure relations to expressed and unexpressed anger in low guilt and high guilt subjects. — *Disseration Abstracts*, 1967, 27(9–B), 3284–3285.
- Gazzaniga M. S.* Organization of the human brain. — *Science*, 1989, 245, 947–952.
- Gellhorn E.* Motion and emotion: The role of proprioception in the physiology and pathology of the emotions. — *Psychological Review*, 1964, 71(6), 457–472.
- Gellhorn E.* The emotions and the ergotropic and trophotropic systems. — *Psychologische Forschung*, 1970, 34, 48–94.
- Gibson E. J.* Principles of perceptual learning and development. — New York, Appleton-Century-Crofts, 1969.
- Gibson E. J.* Visual perception: Depth, constancies and cognition. — *American Scientist*, 1970, 58, 98–107.
- Glueck S., Glueck E.* Unraveling juvenile delinquency. — Cambridge, MA, Howard University Press, 1950.
- Goodenough F. L.* Expressions of emotions in a blind-deaf child. — *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1932, 27, 328–333.
- Goodman L. S., Gilman A. (Eds.)*. Pharmacological basis of therapeutics (4<sup>th</sup> ed.). — New York, Macmillan, 1970.
- Gough H. G., Thorne A.* Positive, negative and balanced shyness: Self-definitions and the reaction of others. — In: *W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (Eds.)*. Shyness: Perspectives on research and treatment. — New York, Plenum, 1986, 205–225.
- Graham S., Doubleday C., Guarino P. A.* The development of relations between perceived controllability and the emotions of pity, anger and guilt. — *Child Development*, 1984, 55(2), 561–565.
- Gray J. A.* The psychology of fear and stress. — New York, McGraw-Hill, 1971.
- Hamburg D. A.* Emotions in the perspective of human evolution. — In *P. H. Knopp (Ed.)* Expression of the emotions in man. New York: International Universities Press, 1963, 300–317.
- Harlow H. F.* Learning to love. — San Francisco, Albion, 1971.
- Harris P. L.* Children and emotion: The development of psychological understanding. — Oxford, UK, Basil Blackwell, 1989.

- Harris P. L., Johnson C. N., Hutton D., Andrews G., Cooke T. Young children's theory of mind and emotion. — *Cognition and Emotion*, 1989, 3, 379–400.
- Hartman H. Influence of symbolically modeled instrumental aggression and pain cues on aggressive behavior. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1969, 11, 280–288.
- Hass H. The human animal. — New York, Putnam's Sons, 1970.
- Hatfield E., Schmitz E., Cornelius J., Rapson R. L. Passionate love: How early does it begin? — *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 1988, 1(1), 35–51.
- Hebb D. O. The organization of behavior. — New York, John Wiley, 1949 (New York, Science Editions, 1961).
- Hebb D. O. Drives and CNS (conceptual nervous system). — *Psychological Review*, 1955, 62, 243–254.
- Hembree E. A. Individual differences and developmental changes in infants' emotion expressions during early mother-infant interaction. — Unpublished master's thesis, University of Delaware, Newark.
- Henderson D., Gillespie R. D. A textbook of psychiatry. — London, Oxford University Press, 1956.
- Himwich H. E. Emotional aspects of mind: Clinical and neurophysiological analysis. — In: J. M. Scher (Ed.). *Theories of the mind*. — New York, The Free Press of Glencoe, 1962, 145–180.
- Hinde R. A., Rowell T. E. Communication by postures and facial expressions in the rhesus monkey (*Macaca mulatta*). — *Proceedings of the Zoological Society of London*, 1962, 138, 1–21.
- Hoffman M. L. Is altruism part of human nature? — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1981, 40, 121–137.
- Hoffman M. L., Saltzstein H. D. Parent discipline and the child's moral development. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1967, 5, 45–57.
- Hofstatter P. R. Dimensionen des mimischen ausdrucks. — *Zeitschrift fuer Angewandte und Experimentelle Psychologie*, 1955–1956, 3, 503–509.
- Holt R. R. Beyond vitalism and mechanism: Freud's concept of psychic energy. — In: *Science and Psychoanalysis*. — New York, Grune & Stratton, 1967, 1, 1–41.
- Holt R. R. On the interpersonal and intrapersonal consequences of expressing or not expressing anger. — *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1970, 35(1), 8–12.
- Holt R. R. Drive or wish? A reconsideration of the psychoanalytic theory of motivation. — In: M. M. Gill & P. S. Holzman (Eds.). *Psychology versus metapsychology: Psychoanalytic essays in memory of George S. Klein*. — *Psychological Issues*, 1976, 9(4), 158–197.
- Horner M. S. Toward an understanding of achievement-related conflicts in women. — *Journal of Social Issues*, 1972, 28, 157–176.
- Huebner R. R., Izard C. E. Mothers' responses to infants' facial expressions of sadness, anger and physical distress. — *Motivation and Emotion*, 1988, 12(2), 185–196.
- Hunt J. McV. Intrinsic motivation and its role in development. — In: D. Levine (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*. — Lincoln, NE, University of Nebraska Press, 1965, 189–282.
- Huxley A. The doors of perception. — New York, Harper & Row, 1954.
- Hyland M. E., Curtis C., Mason D. Fear of success: Motive and cognition. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(6), 1669–1677.
- Hyson M. C., Izard C. E. Continuities and changes in emotion expressions during brief separation at 13 and 18 months. — *Developmental Psychology*, 1985, 21(6), 1165–1170.
- Isen A. Toward understanding the role of affect in cognition. — In: R. Wyer, T. Srull (Eds.). *Handbook of social cognition*. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984, 179–236.
- Isen A. M., Daubman K. A. The influence of affect on categorization. — *Journal of Personality*, 1984, 47, 1206–1217.
- Isen A. M., Daubman K. A., Norwicki G. P. Positive affect facilitates creative problem solving. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52(6), 1122–1131.

- Isen A. M., Means B.* The influence of positive affect on decision-making strategy. — *Social cognition*, 1983, 2, 18–31.
- Isen A. M., Shalcker T. E., Clark M. S., Karp L.* Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, 36, 1–12.
- Ittelson W. H., Kilpatrick F. P.* Experiments in perception. — *Scientific American*, 1951, 185, 50–55.
- Izard C. E.* Personal growth through group experience. — In: *S. S. Tomkins, C. E. Izard (Eds.)*. Affect, cognition and personality. — New York, Springer, 1965, 200–241.
- Izard C. E.* The face of emotion. — New York, Appleton-Century-Crofts, 1971.
- Izard C. E.* Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression. — New York, Academic Press, 1972.
- Izard C. E.* Human emotions. — New York, Plenum, 1977.
- Izard C. E.* On the ontogenesis of emotions and emotion-cognition relationships in infancy. — In: *M. Lewis & L. A. Rosenblum (Eds.)*. The development of affect. — New York, Plenum, 1978, 389–413.
- Izard C. E. (Ed.)*. Emotions in personality and psychopathology. — New York, Plenum, 1979.
- Izard C. E.* The maximally discriminative facial movement coding system (Max). — Newark, University of Delaware, Office of Instructional Technology, 1979.
- Izard C. E.* The facets and interfaces of emotions. — In: *R. Bell, J. L. Greenne, J. H. Harvey (Eds.)*. Interfaces in psychology. — Lubbock, TX, Texas Tech Press, 1984, 57–85.
- Izard C. E.* The structure and functions of emotions: Implications of cognition, motivation and personality. — In: *I. S. Cohen (Ed.)*. The G. Stanley Hall Lectures Series. — Washington, American Psychological Association, 1989, Vol. 9, 35–73.
- Izard C. E.* Facial expressions and the regulation of emotions. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58(3), 487–498.
- Izard C. E., Blumberg S. H.* Emotion theory and the role of emotions in anxiety in children and adults. — In: *A. H. Tuma, J. D. Maser (Eds.)*. Anxiety and the anxiety disorders. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1985, 109–129.
- Izard C. E., Blumberg S. H., Oyster C. K.* Age and sex differences in the pattern of emotions in childhood anxiety and depression. — In: *J. T. Spence, C. E. Izard (Eds.)*. Motivation, emotion and personality. — North-Holland, Netherlands, Elsevier Science Publishers B.V., 1985, 317–324.
- Izard C. E., Caplan S.* Sex differences in emotion responses to erotic literature. — *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1974, 42, 468.
- Izard C. E., Caplan S., Walker S., Kotsch W. E.* Changes in emotions in response to erotic literature and opposite-sex experimenter. — Unpublished manuscript, 1977.
- Izard C. E., Dougherty F. E., Bloxom B. M., Kotsch W. E.* The differential emotions scale: A method of measuring the subjective experience of discrete emotions. — Unpublished manuscript, Department of Psychology, Vanderbilt University, 1974.
- Izard C. E., Dougherty L. M., Hembree E. A.* A system for identifying affect expressions by holistic judgments (Affex). — Newark, University of Delaware, Office of Instructional Technology, 1983.
- Izard C. E., Haynes O. M.* On the form and universality of the contempt expression: A challenge to Ekman and Friesen's claim of discovery. — *Motivation and Emotion*, 1988, 12(1), 1–16.
- Izard C. E., Hembree E. A., Dougherty L. M., Spizirri C. C.* Changes in facial expressions of 2- to 19-month-old infants following acute pain. — *Developmental Psychology*, 1983, 19(3), 418–426.
- Izard C. E., Hembree E. A., Huebner R. R.* Infants' emotion expressions to acute pain: Developmental change and stability of individual differences. — *Developmental Psychology*, 1987, 23(10), 105–113.
- Izard C. E., Huebner R. R., Risser D., McGinnes G., Dougherty L.* The young infant's ability to produce discrete emotion expressions. — *Developmental Psychology*, 1980, 16(2), 132–140.

- Izard C. E., Hyson M. C. Shyness as a discrete emotion. — In: W. H. Jones, J. M. Cheek & S. R. Briggs (Eds.). *Shyness: Perspectives on research and treatment*. — New York, Plenum, 1986, 147–160.
- Izard C. E., Malatesta C. Z. Perspective on emotional development. I: Differential emotion theory of early emotional development. — In: J. D. Osofsky (Ed.). *Handbook of infant development* (2<sup>nd</sup> ed.). — New York, Plenum, 1987, 494–554.
- Izard C. E., Nagler S., Randall D., Fox J. The effects of affective picture stimuli on learning, perception and the affective values of previously neutral symbols. — In: S. S. Tomkins & C. E. Izard (Eds.). *Affect, cognition and personality*. — New York, Springer, 1965, 42–70.
- Izard C. E., Nunnally J. C. Evaluative responses to affectively positive and negative facial photographs: Factor structure and construct validity. — *Educational and Psychological Measurement*, 1965, 25, 1061–1071.
- Izard C. E., Schwartz G. M. Patterns of emotion in depression. — In: M. Rutter, C. E. Izard & P. B. Read (Eds.). *Depression in young people: Developmental and clinical perspectives*. — New York, Guilford Press, 1986, 33–70.
- Izard C. E., Spiegel M., Alessio G., Kotsch W. E. Sex standards, sex experience and emotion responses to imaging sexual intercourse. — Unpublished paper, 1974.
- Izard C. E., Tomkins S. S. Affect and behavior: Anxiety as a negative affect. — In: C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and behavior*. — New York, Academic Press, 1966, 81–125.
- Izard C. E., Wehmer G. M., Livsey W., Jennings J. R. Affect, awareness and performance. — In: S. S. Tomkins & C. E. Izard (Eds.). *Affect, cognition and personality*. — New York, Springer, 1965, 2–41.
- Jacobs W. J., Nadel L. Stress-induced recovery of fears and phobias. — *Psychological Review*, 1985, 92(4), 512–531.
- Jacobsen R. H., Lahey B. B., Strauss C. C. Correlates of depressed mood in normal children. — *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1983, 11(1), 29–39.
- James W. The principles of psychology. — New York, Holt, 1890 (reprinted: New York, Dover, 1950).
- Janet P. Fear of action as an essential element in the sentiment of melancholia. — In: M. L. Reymer (Ed.). *Feelings and emotions. The Wittenberg Symposium*. — Worcester, MA, Clark University Press, 1928, 297–309.
- Janis I. L., Kagan J., Mahl G. F., Holt R. R. Personality: Dynamics, development and assessment. — New York, Harcourt, Brace and World, 1969.
- John E. R. Some speculations on the psychophysiology of mind. — In: J. M. Scher (Ed.). *Theories of the mind*. — New York, The Free Press of Glencoe, 1962, 80–121.
- Johnson R. C., Ackerman J. M., Frank H., Fionda A. J. Resistance to temptation, guilt following yielding and psychopathology. — *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1968, 32, 169–175.
- Johnson R. C., Dokecki P. R., Mowrer O. H. Conscience, contract and social reality: Theory and research in behavioral science. — New York, Holt, Rinehart & Winston, 1972.
- Johnson R. C., Medinnus G. R. Child psychology: Behavior and development. — New York, John Wiley, 1965.
- Jolly A. Lemur social behavior and primate intelligence. — *Science*, 1966, 153, 501–506.
- Jones S. S., Raag T. Smile production in older infants: The importance of a social recipient for the facial signal. — *Child Development*, 1989, 60, 811–818.
- Jones W. H., Carpenter B. N. In: W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (Eds.). *Shyness: Perspectives on research and treatment*. — New York, Plenum, 1986, 227–238.
- Jones W. H., Cheek J. M., Briggs S. R. (Eds.). *Shyness: Perspectives on research and treatment*. — New York, Plenum, 1986.
- Jung C. G. Psychological types. — New York, Harcourt, 1933.
- Kagan J., Change and continuity in infancy. — New York, John Wiley, 1971.

- Kagan J., Kearsley R. B., Zelazo P. R.. *Infancy: Its place in human development*. — Cambridge, MA, Harvard University Press, 1978.
- Kagan J., Reznick J. S., Snidman N. The physiology and psychology of behavioral inhibition in children. — *Child Development*, 1986, 58, 1459–1473.
- Kagan J., Reznick J. S., Snidman N. Biological bases of childhood shyness. — *Science*, 1988, 240, 167–171.
- Katz P. K., Ziegler P. K. Self-image disparity: A developmental approach. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1967, 186–195.
- Kazdin A. E., Esveltdt-Dawson K., Unis A. S., Rancurello M. D. Child and parent evaluations of depression and aggression in psychiatric inpatient children. — *Journal of Abnormal Psychology*, 1983, 1(3), 401–412.
- Kelly G. A. *The psychology of personal constructs*. Vol. I. — New York, Norton, 1955.
- Kelly H. H., Berschied E., Christensen A., Harvey J. H., Huston T. L., Levinger G., McClin-tock E., Peplau L. A., Peterson D. R. (Eds.). *Close relationships*. — New York, W. H. Freeman, 1983.
- Kety S. S. Neurochmeal aspects of emotional behavior. — In: P. Black (Ed.). *Physiological correlates of emotion*. — New York, Academic Press, 1970.
- Khanna D. A critique of existential guilt. — *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 1969, 6(3), 209–211.
- Kierkegaard S. *The concept of dread* (Transl. by W. Lowrie). — Princeton, Princeton University Press, 1944 (Originally published in Danish, 1844).
- Kilty K. M. On the relationship between affect and cognition. — *Psychological Reports*, 1969, 25, 215–219.
- Kish G. B. Cognitive innovation and stimulus seeking: A study of correlates of the obscure figures test. — *Perceptual and Motor Skills*, 1970, 30, 95–101.
- Klein G. S. Freud's two theories of sexuality. — In: M. M. Gill, P. S. Holzman (Eds.). *Psychology versus metapsychology: Psychoanalytic essays in memory of George S. Klein*. — New York, International Universities Press, 1976, 14–70.
- Klerman G. Depression and adaption. — In: R. Friedman & M. Katz (Eds.). *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. — Washington, Winston & Sons, 1974, 127–156.
- Klinger E. Structure and functions of fantasy. — New York, John Wiley-Interscience, 1971.
- Koestler A. *The act of creation*. — New York, Macmillan, 1964.
- Konner M. Biological aspects of the mother-infant bond. — In: R. N. Emde, R. J. Harmon (Eds.). *The development of attachment and affiliative systems*. — New York, Plenum, 137–160.
- Kovacs M., Beck A. An empirical clinical approach towards a definition of childhood depression. — In: J. G. Schulterbrandt & A. Raskin (Eds.). *Depression in children: Diagnosis, treatment and conceptual models*. — New York, Raven Press, 1977, 1–25.
- Kraines A. H. *Mental depressions and their treatment*. — New York, Macmillan, 1957.
- Kron R. E., Stein M., Goddard K. E. Newborn sucking behavior affected by obstetric sedation. — *Pediatrics*, 1966, 37, 1012–1016.
- Kubie L. S. Theoretical aspects of sensory deprivation. — In: P. Solomon, P. E. Kubsansky, P. H. Leiderman, J. H. Mendelson, R. Trumbull, D. Wexler (Eds.). *Sensory deprivation*. — Cambridge, MA, Harvard University Press, 1961, 208–220.
- Kubie L. S. The fallacious use of quantitative concepts in dynamic psychology. — *Psychoanalytic Quarterly*, 1974, 16, 507–518.
- Kummer H. *Social organization of Hamadrya baboon*. — Chicago, University of Chicago Press, 1968.
- Lacey J. I. Somatic response pattering in stress. Some revisions of activation theory — In: M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.). *Psychological stress: Issues in research*. — New York, Appleton, 1967, 14–44.
- Lacey J. I., Lacey B. C. Some autonomic central nervous system interrelationships. — In: P. Black (Ed.). *Physiological correlates of emotion*. — New York, Academic Press, 1970, 205–227.

- Langsdorf P., Izard C. E., Rayias M., Hembree E. A. Interest expression, visual fixation and heart rate changes in 2- to 8-month-old infants. — *Developmental Psychology*, 1983, 19(3), 375–386.
- Lanzetta J. T., Orr S. P. Excitatory strength of expressive faces: Effects of happy and fear expressions and context on the extinction of a conditioned fear response. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 50(1), 190–194.
- Lazarus R. S. Emotions end adaptation: Conceptual and empirical relations. — In: W. Arnold (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*. — Lincoln, NE, University of Nebraska Press, 1968, 175–270.
- Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. — In: B. Weiner (Ed.). *Cognitive views of human motivation*. — New York, Academic Press, 1974, 21–32.
- Lazarus R. S. Thoughts on the relations between emotion and cognition. — *American Psychologist*, 1982, 37, 1019–1024.
- Lazarus R. S. On the primacy of cognition. — *American Psychologist*, 1984, 39(2), 124–129.
- Le Boeuf B. J., Peterson R. S. Social status and mating activity in elephant seals. — *Science*, 1969, 163, 91–93.
- Leeper R. W. A motivational theory of emotion to replace «emotion as disorganized response». — *Psychological Review*, 1948, 55, 5–21.
- Leeper R. W. Some needed developments in the motivational theory of emotions. — In: D. E. Levine (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*. — Lincoln, NE, University of Nebraska Press, 1965, 25–122.
- Leventhal H. The integration of emotion and cognition: A view from perceptual-motor theory of emotion. — In: M. S. Clark & S. T. Fiske (Eds.). *Affect and cognition*. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1982, 121–156.
- Leventhal H., Chupchik G. C. The informational and facilitative effects of an audience upon expression and the evaluation of humorous stimuli. — *Journal of Experimental and Social Psychology*, 1975, 11, 363–380.
- Leventhal H., Chupchik G. C. Sex differences in response to cartoons and slapstick movies. — Unpublished manuscript, University of Wisconsin. — Madison, Wisconsin, 1977.
- Leventhal H., Mace W. The effect of laughter on evaluation of a slapstick movie. — *Journal of Personality*, 1970, 38, 16–30.
- Levine R. A. *Culture, behavior and personality*. — Chicago, Aldine, 1973.
- Lewinsohn P. A behavioral approach to depression. — In: R. J. Friedman & M. Katz (Eds.). *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. — Washington, John Wiley, 1974, 157–185.
- Lewis H. Shame and guilt in neurosis. — New York, International Universities Press, 1971.
- Lewis M., Alessandri S. M., Sullivan M. W. Violation of expectancy, loss of control, and anger expression in young infants. — *Developmental Psychology*, 1990, 26(5), 745–751.
- Lewis M., Rosenblum L. A. (Eds.). *The development of affect*. — New York, Plenum, 1978.
- Lewis M., Sullivan M. W., Stanger C., Weiss M. Self-development and self-conscious emotions. — *Child Development*, 1989, 60, 146–156.
- Lieberman R. P., Raskin D. Depression: A behavioral formulation. — *Archives of General Psychiatry*, 1971, 24, 515–523.
- Liddell H. The biology of the «prejudiced» mind. — In: J. M. Scher (Ed.). *Theories of the mind*. — New York, The Free Press of Glencoe, 1962, 203–240.
- Lindsley D. B. Emotion. — In: S. S. Stevens (Ed.). *Handbook of experimental psychology*. — New York, John Wiley, 1951, 473–516.
- Lindsley D. B. Psychophysiology and motivation. — In: M. R. Jones (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*. — Lincoln, NE, University of Nebraska Press, 1957, 44–105.
- London P. The major psychological disorders. — In: P. London & D. Rosenhan (Eds.). *Foundations of abnormal psychology*. — New York, Holt, Rinehart & Winston, 1968.



- London P., Schulman R. E., Black M. S. Religion, guilt and ethical standards. — University of Illinois, undated manuscript.
- Lorenz K. Evolution and modification of behavior. — Chicago, University of Chicago Press, 1965.
- Lorenz K. On aggression. — New York, Harcourt, Brace and World, 1966.
- Luria A. R., Vinogradova I. S. An objective investigation of the dynamics of semantic systems. — British Journal of Psychology, 1959, 50, 89–105.
- Lynd H. M. On shame and the search for identity. — New York, Science Editions, 1961.
- Maas J. W., Mednieks M. Hydrocortisone-mediated increase of norepinephrine uptake by brain slices. — Science, 1971, 171, 178–179.
- Maher B. A. Principles of psychopathology. — New York, McGraw-Hill, 1966.
- Maier S. F. Failure to escape traumatic shock: Incompatible skeletal motor responses or learned helplessness? — Learning and Motivation, 1970, 1, 157–170.
- Main M., George C. Responses of abused and disadvantaged toddlers to distress in agemates: A study in the day care setting. — Developmental Psychology, 1985, 21(3), 407–412.
- Major D. R. First steps in neonatal growth. — New York, Macmillan, 1906.
- Malatesta C. Z. The role of emotions in the development and organization of personality. — In: R. Thompson (Ed.). Socioemotional Development. — Nebraska Symposium on Motivation, 1990, 1–56.
- Mandler G. Mind and emotions. — New York, John Wiley, 1975.
- Manstead A. S. R., Wagner H. L. Arousal, cognition, and emotion: An appraisal of two-factor theory. — Current Psychological Reviews, 1981, 1, 39–54.
- Marsella A. J., Murray M. P., Golden C. Ethic variations in the phenomenology of emotions. I. Shame. — Journal of Cross Cultural Psychology, 1974, 5, 312–328.
- Marshall A. G., Izard C. E. Cerebral electrotherapeutic treatment of depressions. — Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1972, 42(1), 193–197 (a).
- Marshall A. G., Izard C. E. Depression as a pattern of emotions and feelings: Factor-analytic investigations. — In: C. E. Izard. Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression. — New York, Academic Press, 1972, 237–254 (b).
- Marshall G. The affective consequences of «inadequately explained» physiological arousal. — Unpublished doctoral dissertation, Stanford University, 1976.
- Marx J. L. «Anxiety peptide» found in the brain. — Science, 1985, 227, 934.
- Maslach C. Negative emotional biasing of unexplained arousal. — Journal of Personality and Social Psychology, 1979, 37(6), 953–969.
- Maslow A. The farther reaches of human nature. — New York, Viking, 1971.
- Matas L., Arend R., Sroufe L. Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. — Child Development, 1978, 49, 547–556.
- May R. The origins and significance of the existential movement in psychology. In: R. May, E. Angel, H. F. Ellenberger (Eds.). Existence: A new dimension in psychiatry and psychology. — New York, Basic Books, 1958, 3–36.
- McCary J. L. Human sexuality: Physiological, psychological and sociological factors. — New York, Van Nostrand, 1973.
- McClelland C. C. How motives, skills and values determine what people do. — American Psychologist, 1985, 40, 812–825.
- McDougall W. An introduction to social psychology. — London, Methuen, 1923 (1<sup>st</sup> ed. 1908).
- McGhee P. E. Cognitive development and children's comprehension of humor. — Child Development, 1971, 42, 123–138(a).
- McGhee P. E. Development of the humor response: A review of the literature. — Psychological Bulletin, 1971, 76, 328–348(b).
- McGhee P. E. Cognitive mastery and children's humor. — Psychological Bulletin, 1974, 81, 721–730.
- McGrade B. J. Newborn activity and emotional response at eight months. — Child Development, 1968, 39, 1247–1252.

- McKennan D. Violation of prohibitions. — In: H. A. Murray (Ed.). Explorations in personality. — New York, Oxford University Press, 1938.
- McNally R. J. On «stress-induced recovery of fears and phobias». — Psychological Review, 1989, 96(1), 180–181.
- Meade M. Social change and cultural surrogates. — In: C. Kluckhohn, H. A. Murray & D. M. Schneider (Eds.). Personality in nature, society and culture. (2<sup>nd</sup> ed.). — New York, Alfred A. Knopf, 1956, 651–662.
- Meade M. Some anthropological considerations concerning guilt. — In: M. L. Reymert (Ed.). Feelings and emotions. — New York, McGraw Hill, 1950.
- Meadows C. M. Joy in psychological and theological perspective: A constructive approach. — Unpublished doctoral dissertation, Princeton Theological Seminary, Princeton, NJ, 1968.
- Meadows C. M. The phenomenology of joy: An empirical investigation. — Psychological Reports, 1975, 37, 39–54.
- Mellen S. L. W. The evolution of love. — San Francisco, Freeman, 1981.
- Meskin B., Singer J. L. Daydreaming, reflective thought and laterality of eye movements. — Journal of Personality and Social Psychology, 1974, 30(1), 64–71.
- Milgram S. Behavioral study of obedience. — Journal of Abnormal and Social Psychology, 1963, 67, 371–378.
- Milgram S. Group pressure and action against a person. — Journal of Abnormal and Social Psychology, 1964, 69, 137–143.
- Milgram S. Some conditions of obedience and disobedience to authority. — Human Relations, 1965, 18(1), 53–75.
- Miller D., Swanson G. The study of conflict. — In: M. Jones (Ed.). Nebraska Symposium on Motivation. — Lincoln, NE, University of Nebraska Press, 1956, 137–173.
- Miller N. E. Studies of fear as an acquirable drive: I. Fear as motivation and fear-reduction as reinforcement in the learning of new responses. — Journal of Experimental Psychology, 1948, 38, 89–101.
- Miller P. H., Zelenski R. Preschoolers' knowledge about attention. — Developmental Psychology, 1982, 18(6), 871–875.
- Mineka S., Davidson M., Cook M., Keir R. Observational conditioning of snake fear in rhesus monkeys. — Journal of Abnormal Psychology, 1984, 93(4), 355–372.
- Modigliani A. Embarrassment, facework and eye contact: Testing a theory of embarrassment. — Journal of Personality and Social Psychology, 1971, 17(1), 15–24.
- Moore B. S., Underwood B., Rosenhan D. L. Affect and altruism. — Developmental Psychology, 1973, 8, 99–104.
- Moore B. W., Underwood B., Rosenhan D. Emotions, self and others. — In: C. E. Izard, J. Kagan, R. B. Zajonc (Eds.). Emotions, cognitions and behavior. — New York, Cambridge University Press, 1984, 464–483.
- Morris D. The naked ape: A zoologist's study of the human animal. New York, McGraw-Hill, 1968.
- Mosher D. L. The interaction of fear and guilt in inhibiting unacceptable behavior. — Journal of Consulting Psychology, 1965, 29, 161–167.
- Mosher D. L. The learning of congruent and noncongruent social structures. — Journal of Social Psychology, 1967, 73, 285–290.
- Mosher D. L. Measurement of guilt in females by self-report inventories. — Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1968, 32, 690–695.
- Mosher D. L., Galbraith G. G. Effects of sex guilt and sexual stimulation on the recall of word associations. — Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1970, 34(1), 67–71.
- Mosher D. L., Mosher J. B. Guilt in prisoners. — Journal of Clinical Psychology, 1967, 23, 171–173.
- Mosher D. L., Vonderheider S. G. Contributions of sex guilt and masturbation guilt to women's contraceptive attitudes and use. — Journal of Sex Research, 1985, 21(1), 24–39.

- Mowrer O. H. Learning theory and behavior. New York, John Wiley, 1960.
- Mowrer O. H. The crisis in psychiatry and religion. — Princeton, NJ., Van Nostrand, 1961.
- Murphy G. Human potentialities. — New York, Basic Books, 1958.
- Murray H. A. Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age. — New York, Oxford University Press, 1938.
- Nasby W., Yando R. Selecting encoding and retrieval of affectively valent information: Two cognitive consequences of children's mood states. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, 43(6), 1244–1253.
- Nathan P. The nervous system. — Philadelphia, Lippincott, 1969.
- Nesse R. M. Evolutionary explanations of emotions. — *Human Nature*, 1990, 1(3), 261–289.
- Nicholas O. L. Guilt as related to self-concept and personality adjustment. — *Dissertation Abstracts*, 1966, 26(7), 4080.
- Nichols R. C. Heredity and environment: Major findings from twin studies of ability, personality, and interests. — *Homo*, 1978, 29, 158–173.
- Nowlis V. Mood: Behavior and experience. — In: M. B. Arnold (Ed.). *Feelings and emotions*. — New York, Academic Press, 1970, 261–277.
- Nowlis V. Research with the mood adjective check list. — In: S. S. Tomkins & C. E. Izard (Eds.). *Affect, cognition and personality*. — New York, Springer, 1965, 352–389.
- Nunner-Winkler G., Sodian B. Children's understanding of moral emotions. — *Child Development*, 1988, 59, 1323–1328.
- Nurnberger J. I., Gershon E. S. Genetics of affective disorders. — In: R. M. Post, J. C. Ballenger (Eds.). *Neurobiology of mood disorders*. — Baltimore, Williams & Wilkins, 1984, 76–101.
- Ogren D. J., Dokecki P. R. Moral development and behavior disorders in young children. — In: R. C. Johnson, P. R. Dokecki & O. H. Mowrer (Eds.). *Conscience, contract and social reality: Research in behavioral science*. — New York, Holt, Rinehart & Winston, 1972, p. 402–410.
- Ohman A., Dimberg V. Facial expressions as conditioned stimuli for electrodermal responses: A case of «preparedness»? — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, 36, 1251–1258.
- Okle E., Mosher D. L. Changes in affective states as a function of guilt over aggressive behavior. — *Journal of Consulting Psychology*, 1968, 32, 265–270.
- Oliver W. A., Mosher D. L. Psychopathology and guilt in heterosexual subgroups of homosexual reformatory inmates. — *Journal of Abnormal Psychology*, 1968, 73, 323–329.
- Olweus D. The consistency issue in personality psychology revisited — with special reference to aggression. — *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 1980, 19, 377–390.
- Olweus D. Development of stable aggressive reaction patterns in males. — In: R. Blanchard & C. Blanchard (Eds.). *Advances in the study of aggression*. Vol. I. — New York, Academic Press, 1982, 117–137.
- Orr S. P., Lanzetta J. T. Facial expressions of emotion as conditioned stimuli for human autonomic responses. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 38(2), 278–282.
- Osgood C. E. Dimensionality of the semantic space for communication via facial expressions. — *Scandinavian Journal of Psychology*, 1966, 7, 1–30.
- Osgood C. E. On the why and wherefore of E, P and A. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1969, 12, 194–199.
- Osgood C. E., Suci G. J., Tannenbaum P. H. The measurement of meaning. — Urbana, University of Illinois Press, 1957.
- Parke R. D., Slaby R. G. The development of aggression. — In: P. H. Mussen (Ed.). *Handbook of child psychology*. — New York, John Wiley, 1983 (4<sup>th</sup> ed.), 547–641.
- Parrot W. G., Sabini J., Silver M. The roles of self-esteem and social interaction in embarrassment. — *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1988, 14, 191–202.
- Peretz D. Reaction to loss. — In: B. Schoenberg, A. C. Carr, D. Peretz, A. H. Kutscher (Eds.). *Loss and grief: Psychological management in medical practice*. — New York, Columbia University Press, 1970, 3–19.

- Perry R. B.* General theory of value: Its meaning and basic principles constructed in terms of interest. — New York, Longmans, Green, 1926.
- Perry R. B.* Realms of value. — Cambridge, MA, Harvard University Press, 1954.
- Persons R. W.* Intermittent reinforcement, guilt and crime. — *Psychological Reports*, 1970, 26, 421–422(a).
- Persons R. W.* The Mosher Guilt Scale: Theoretical formulation, research and normative data. — *Journal of Projective Techniques*, 1970, 34, 266–270(b).
- Persons R. W., Marks P. A.* Self-disclosure with recidivists: Optimum interviewer-interviewee matching. — *Proceedings of the 77th Annual Convention of the American Psychological Association*, 1969, 4, 531–543.
- Peterfreund E.* Information, systems and psychoanalysis: An evolutionary biological approach to psychoanalytic theory (with *J. T. Schwartz*). — *Psychological Issues*, 1971, 7, 1–39.
- Peterson D. R.* The insecure child: Oversocialized or undersocialized? — In: *O. H. Mowrer (Ed.)*. Morality and mental health. — Chicago, Rand McNally, 1967, 459–471.
- Piaget J.* The origins of intelligence in children (Transl. by *M. Cook*). — New York, International Universities Press, 1952 (originally published in 1932).
- Piers G., Singer M. S.* Shame and guilt: A psychoanalytic and cultural study. — Springfield, Charles C. Thomas, 1953.
- Pilkonis P. A., Zimbardo P. G.* The personal and social dynamics of shyness. — In: *C. E. Izard (Ed.)*. Emotions in personality and psychopathology. — New York, Plenum, 1979, 133–160.
- Plutchik R.* The role of muscular tension in maladjustment. — *Journal of General Psychology*, 1954, 50, 45–62.
- Plutchik R.* The emotions: Facts, theories and a new model. — New York, Random House, 1962.
- Plutchik R.* Emotion: A psychoevolutionary synthesis. — New York, Harper & Row, 1980, 119–127.
- Plutchik R., Ax A. F.* A critique of determinants of emotional state by Schachter and Singer (1962). — *Psychophysiology*, 1967, 4(1), 79–82.
- Podell L., Perkins J. C.* A Guttman scale for sexual experience — a methodological note. — *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1957, 54, 420–422.
- Pope K. S.* The stream of consciousness. — Unpublished doctoral dissertation, Yale University, 1977.
- Pope K. S., Singer J. L.* Regulation of the stream of consciousness: Toward a theory of ongoing thought. — In: *G. Schwartz & D. Shapiro (Eds.)*. Consciousness and self-regulation: Advances in research. — New York, Plenum Press, 1976. Vol. II, 101–138.
- Pope K. S., Singer J. L. (Eds.)*. The stream of consciousness: Scientific investigation into the flow of human experience. — New York, Plenum, 1978.
- Potegal M.* The reinforcing value of several types of aggressive behavior: A review. — *Aggressive Behavior*, 1979, 5, 353–373.
- Prange A., Vitols M. M.* Cultural aspects of the relatively low incidence of depression in Southern Negroes. — *International Journal of Social Psychiatry*, 1962, 8, 104–112.
- Pribram K. H.* Feelings as monitors. In: *M., B. Arnold (Ed.)*. Feelings and emotions. — New York, Academic Press, 1970, 41–53.
- Puig-Antich J.* Psychobiological markers: Effects of age and puberty. — In: *M. Rutter, C. E. Izard, P. B. Read (Eds.)*. Depression in young people: Developmental and clinical perspectives. — New York, Guilford Press, 1986, 341–381.
- Rado S.* Psychodynamics of depression from the etiologic point of view (originally published in 1928). — In: *W. Gaylin (Ed.)*. The meaning of despair. — New York, Science House, 1968.
- Rapaport D.* Emotions and memory. — New York, Science Editions, 1961 (originally published in 1942).
- Rapaport D.* On the psychoanalytic theory of affects. — *International Journal of Psychoanalysis*, 1953, 34, 177–198.

- Rapaport D. On the psychoanalytic theory of motivation. — In: *M. R. Jones (Ed.)*. Nebraska Symposium on Motivation. — Lincoln, NE, University of Nebraska Press, 1960, 173–257.
- Rasa O. A. E. Territoriality and the establishment of dominance by means of visual cues in *Domacentrus jenkinsi* (pices: pomacentridae). — *Zeitschrift für Tierpsychologie*, 1969, 26, 825–845. (Cited by *R. N. Johnson*. Aggression in man and animals. — Philadelphia, W. B. Saunders, 1972).
- Reiss I. L. The social context of prematerial sexual permissiveness. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1967.
- Renninger K. A., Wozniak R. H. Effect of interest on attentional shift, recognition and recall in young children. — *Developmental Psychology*, 1985, 21(4), 624–632.
- Rheingold H. L. General issues in the study of fear: Section I. — In: *M. Lewis & L. A. Rosenblum (Eds.)*. Origins of fear. — New York, John Wiley, 1974, 249–253.
- Richardson L. F. Statistics of deadly quarrels. — Pittsburgh, Boxwood, 1960.
- Rodin J., Singer J. L. Eye-shift, thought and obesity. — *Journal of Personality*, 1976, 44(4), 594–610.
- Rogers C. R. Client centered therapy. — Boston, Houghton Mifflin, 1951.
- Rogers C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. — In: *S. Koch (Ed.)*. Psychology: A study of a science. Vol. 3. — New York, McGraw-Hill, 1959, p. 184–256.
- Rogers C. R. On becoming a person. — Boston, Houghton Mifflin, 1961.
- Roseman I. J. Cognitive determinants of emotions: A structural theory. — In: *P. Shaver (Ed.)*. Review of personality and social psychology. Vol. 5. Emotions, relationships and health. — Beverly Hills, CA, Sage, 1984, 11–36.
- Rosenhan D., London P. Foundations of abnormal psychology. — San Francisco, Holt, Rinehart & Winston, 1970.
- Rosenhan D. L., Underwood B., Moore B. Affect moderates self-gratification and altruism. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, 30(4), 546–552.
- Rosenstein D., Oster H. Differential facial responses to four basic tastes in newborns. — *Child Development*, 1988, 59(6), 1555–1568.
- Rothbart M. K. Laughter in young children. — *Psychological Bulletin*, 1973, 80, 247–256.
- Rozin P., Fallon A. E. A perspective on disgust. — *Psychological Review*, 1987, 94(1), 23–41.
- Rubinstein B. B. Explanation and mere description: A metascientific examination of certain aspects of the psychoanalytic theory of motivation. — In: *R. R. Holt (Ed.)*. Motives and thought: Psychoanalytic essays in honor of David Rapaport. — Psychological Issues, Monograph 18/19, 1967, 5, 20–77.
- Rusalova R., Izard C. E., Simonov P. V. Comparative analysis of mimical and autonomic components of man's emotional state. — *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 1975, 46(9), 1132–1134.
- Russell J. A. A circumplex model of affect. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 39, 1161–1178.
- Russell J. A. Pancultural aspects of the human conceptual organization of emotions. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, 45, 1281–1288.
- Safer M. A., Leventhal H. Ear differences in evaluating emotional tones of voice and verbal content. — *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 1977, 3, 75–82.
- Sameroff A. J. Respiration and sucking as components of the orienting reaction in newborns. — *Psychophysiology*, 1971, 7(2), 213–222.
- Sarason S. B. The measurement of anxiety in children: Some questions and problems. — In: *C. D. Spielberger (Ed.)*. Anxiety and behavior. — New York, Academic Press, 1966.
- Savitsky J. C., Izard C. E. Developmental changes in the use of emotion cues in a concept formation task. — *Developmental Psychology*, 1970, 3(3), 350–357.

- Savitsky J. C., Sim M.* Trading emotions. Equity theory of reward and punishment. — *Journal of Communication*, 1974, 24, 140–146.
- Schachtel E. G.* Metamorphosis. — New York, Basic Books, 1959.
- Schachter S.* The interaction of cognitive and psychological determinants of emotional states. — In: *C. D. Spielberger (Ed.)*. Anxiety and behavior. — New York, Academic Press, 1966, 193–244.
- Schachter S.* Emotion, obesity and crime. — New York, Academic Press, 1971.
- Schachter S., Singer J. E.* Cognitive, social and physiological determinants of emotional states. — *Psychological Review*, 1962, 69(5), 379–399.
- Scher J. M.* Mind as participation. — In: *J. M. Scher (Ed.)*. Theories of the mind. — New York, The Free Press of Glencoe, 1962, 354–375.
- Scherer K. R., Ekman P. (Eds.)*. Approaches to emotion. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1984.
- Schlosberg H. S.* A scale for the judgement of facial expressions. — *Journal of Experimental Psychology*, 1941, 29, 497–510.
- Schlosberg H. S.* The description of facial expressions in terms of two dimensions. — *Journal of Experimental Psychology*, 1952, 44, 229–237.
- Schlosberg H. S.* Three dimensions of emotion. — *Psychological Review*, 1954, 61, 81–88.
- Schoenberg B., Carr A. C., Peretz D., Kutscher A. H. (Eds.)*. Loss and grief: Psychological management in medical practice. — New York, Columbia University Press, 1970.
- Schultz D. K.* Fantasy stimulation in the treatment of depressed psychiatric patients. — Unpublished doctoral dissertation, Yale University, 1976.
- Schutz W.* Joy: Expanding human awareness. — New York, Grove Press, 1967.
- Schwartz G. E.* Psychobiology of repression and health: A system approach. — In: *J. L. Singer (Ed.)*. Repression and dissociation. — Chicago, University of Chicago Press, 1990, 405–434.
- Schwartz G. E., Davidson R. J., Maer F., Bromfield E.* Patterns of hemispheric dominance in musical, emotional, verbal and spatial tasks. Paper read at the meetings of the Society for Psychophysiological Research. — Galveston, TX, 1973.
- Schwartz G. E., Fair P. L., Greenberg P. S., Mandel M. R., Klerman J. L.* Facial expression and depression: An electromyographic study. — *Psychosomatic Medicine*, 1974, 36, 458.
- Schwartz G. E., Fair P. L., Salt P. S., Mandel M. R., Klerman J. L.* Facial electromyography in the assessment of emotion. — *Psychophysiology*, 1976, 11, 237.
- Schwartz G. E., Izard C. E., Ansul S. E.* The 5-month-old's ability to discriminate facial expressions of emotion. — *Infant Behavior and Development*, 1985, 8, 65–77.
- Scott W. A.* Structure of nature cognitions. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1969, 12(4), 261–278.
- Sears R. R., Maccoby E. E., Levin H.* Patterns of child rearing. — New York, Harper, 1957.
- Seligman M. E. P.* Helplessness: On depression development and death. — San Francisco, W. H. Freeman, 1975.
- Seligman M. E. P., Maier S. F.* Failure to escape traumatic shock. — *Journal of Experimental Psychology*, 1967, 74, 1–9.
- Seligman M. E. P., Maier S. F., Greer J.* The alleviation of learned helplessness in the dog. — *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1968, 73, 256–262.
- Seligman M. E. P., Peterson C.* A learned helplessness perspective on childhood depression: Theory and research. — In: *M. Rutter, C. E. Izard, P. B. Read (Eds.)*. Depression in young people: Developmental and clinical perspectives. — New York, Guilford Press, 1986, 223–249.
- Shagass C.* Explorations in the psychology of affect. — In: *J. M. Scher (Ed.)*. Theories of the mind. New York, The Free Press of Glencoe, 1962, 122–144.
- Shaw G. A., De Mers S. T.* Relationships between imagery and creativity in high-IQ children. — *Imagination, Cognition and Personality*, 1987, 6(3), 247–262.
- Sheaffer C. I., Gold S. R., Henderson B. B.* Environmental influences on children's fantasy. — *Imagination, Cognition and Personality*, 1987, 6(2), 151–157.

- Shaver P. (Ed.). Review of personality and social psychology. — Beverly Hills, CA, Sage Publications, 1984.
- Shiller V., Izard C. E. & Hembree E. A. Patterns of emotion expression during separation in the Strange-Situation Procedure. — *Development Psychology*, 22, 378–382.
- Sigman M., Cohen S. E., Beckwith L., Parmelee A. H. Infant attention in relation to intellectual abilities in childhood. — *Developmental Psychology*, 1986, 22(6), 788–792.
- Silverman C. The epidemiology of depression. — Baltimore, Johns Hopkins Press, 1968.
- Silverman I. W. Incidence of guilt reactions in children. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1967, 338–340.
- Singer J. L. Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experience. — New York, Random House, 1966.
- Singer J. L. The child's world of make-believe: Experimental studies of imaginative play. — New York, Academic Press, 1973.
- Singer J. L. Imagery and daydream methods in psychotherapy and behavior modification. — New York, Academic Press, 1974.
- Singer J. L. Navigating the stream of consciousness. — *American Psychologist*, 1975, 30, 727–738.
- Singer J. L. Affect and imagination in play and fantasy. — In: C. E. Izard (Ed.). *Emotions in personality and psychopathology*. — New York, Plenum, 1979, 13–34.
- Singer J. L. (Ed.). *Repression and dissociation*. — Chicago, University of Chicago Press, 1990.
- Singer J. L., Antrobus J. S. A factor analysis of daydreaming and conceptually related cognitive and personality variables. — *Perceptual and Motor Skills*, 1963, Monograph Supplement 3–V17.
- Sinnott E. W. The bridge of life. — New York, Simon and Schuster, 1966.
- Sinsheimer R. L. The brain of Pooh: An essay on the limits of the mind. — *American Scientist*, Jan.—Feb., 1971, 20–28.
- Smilansky S. The effects of sociodramatic play on disadvantaged preschool children. — New York, John Wiley, 1968.
- Smith C. A., Ellsworth P. C. Patterns of appraisal and emotions related to taking an exam. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52, 475–478.
- Snygg D., Combs A. W. Individual behavior. — New York, Harper, 1949.
- Sogon S., Masutani M. Identification of emotion from body movement: A cross-cultural study of Americans and Japanese. — *Psychological Reports*, 1989, 65, 35–46.
- Solomon R. I., Corbit J. D. An opponent process theory of motivation. I. Temporal dynamics of affect. — *Psychological Review*, 1974, 81, 119–145.
- Solomon R. I., Turner L. H., Lessac M. S. Some effects of delay of punishment on resistance to temptation in dogs. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1968, 8(3), 233–238.
- Solomon R. I., Wynne L. C. Traumatic avoidance learning: Acquisition in normal dogs. — *Psychological Monographs*, 1953, 67, (1–19, Whole No. 354).
- Sorce J. F., Emde R. N., Campos J., Klinnert M. D. Maternal emotional signaling: Its effect on the visual cliff behavior of 1-year-olds. — *Developmental Psychology*, 1981, 21(1), 195–200.
- Spencer H. The principles of psychology. Vol. I. — New York, Appleton, 1890 (1955).
- Spielberger C. D. Theory and research on anxiety. — In: C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and behavior*. — New York, Academic Press, 1966.
- Spielberger C. D., Edwards C. D., Lushene R. F., Montuori J., Platzek D. *STAIC*: Preliminary manual. — Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press, 1973.
- Spielberger C. D., Gorsuch R. R., Lushene R. E. State-trait anxiety inventory test manual for form X. — Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press, 1970.
- Spiro M. Ifaluk: A South Sea Culture. — Unpublished manuscript, Human Relations Area Files, Yale University, 1949.
- Spitz R. A. Hospitalism: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. — *Psychoanalytic Study of the Child*, 1945, 1, 53–74.

- Spitz R. A. Hospitalism: A follow-up report. — *Psychoanalytic Study of the Child*, 1946, 2, 113–117.
- Spitz R. A. The first year of life. — New York, International Universities Press, 1965.
- Spitz R. A., Wolf K. M. The smiling response: A contribution to the ontogenesis of social relations. — *Genetic Psychology Monographs*, 1946, 34, 57–125.
- Spranger J. M. Lebensformen. — Halle, Niemeyer, 3<sup>rd</sup> ed., 1923. (Transl. by P. Pigors. Types of men.) — New York, Steckert, 1928.
- Sroufe L. A., Waters E., Matas L. Contextual determinants of infant affective response. — In: M. Lewis, L. A. Rosenblum (Eds.). The origins of fear. — New York, John Wiley, 1974, p. 49–72.
- Sroufe L. A., Wunsch J. P. The development of laughter in the first years of life. — *Child Development*, 1972, 43, 1326–1344.
- Steckler G. The effect of medication during labor on newborn attention. — *Science*, 1964, 144, 315–317.
- Steiner J. E. Human facial expressions in response to taste and smell stimulation. — In: Advances in child development and behavior. — New York, Academic Press, 1979, Vol. 13, 257–294.
- Sternberg R. A triangular theory of love. — *Psychological Review*, 1985, 93, 119–135.
- Suomi S. J. Genetic and maternal contributions to individual differences in rhesus monkey biobehavioral development. — In: N. A. Krasnagor, E. M. Blass, M. A. Hoffer & W. P. Smotherman (Eds.). Perinatal development: A psychobiological perspective. — New York, Academic Press, 1979, 397–420.
- Swann W. B., Griffin J. J., Predmore S. C., Gaines B. The cognitive-affective crossfire: When self-consistency confronts self-enhancement. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52(5), 881–889.
- Switzer D. K. A psychodynamic analysis of grief in the context of an interpersonal theory of self. — *Dissertation Abstracts*, 1968, 29(3), 381.
- Tangney J. W. Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 59, 102–111.
- Tart C. T. States of consciousness and state-specific sciences. — In: R. E. Ornstein (Ed.). The nature of human consciousness. — San Francisco, W. H. Freeman, 1973, 41–60.
- Tart C. T. Discrete states of consciousness. — In: P. R. Lee, R. E. Ornstein, D. Galin, A. Deikman & C. T. Tart. Symposium on Consciousness (AAAS, 1974). — New York, Viking 1976.
- Tellegen A. Brief manual for the differential personality questionnaire. — Unpublished manuscript, University of Minnesota, Minneapolis, 1982.
- Tellegen A. Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. — In: A. H. Tuma, J. D. Master (Eds.). Anxiety and the anxiety disorders. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1985, 681–706.
- Termine N. T., Izard C. E. Infants' responses to their mothers' expressions of joy and sadness. — *Developmental Psychology*, 1988, 24(2), 223–229.
- Thompson J. Development of facial expression of emotion in blind and seeing children. — *Archives of Psychology*, 1941, 37, 5–47.
- Thompson J. G. The psychobiology of emotions. — New York, Plenum, 1988.
- Thompson R. A., Lamb M. E., Estes D. Stability of infant-mother attachment and its relationship to changing life circumstances in an unselected middle class sample. — *Child Development*, 1982, 53, 144–148.
- Tinbergen N. On war and peace in animals and man. — *Science*, 1968, 160, 1411–1418.
- Tolman E. C. Purposive behavior in animals and men. — New York, Appleton-Century-Crofts, 1932.
- Tomkins S. S. Affect, imagery, consciousness. Vol. I. The positive affects. — New York, Springer, 1962.



- Tomkins S. S. Affect, imagery, consciousness. Vol. II. The negative affects. — New York, Springer, 1963.
- Tomkins S. S., McCarter R. What and where are the primary affects? Some evidence for a theory. — *Perceptual and Motor Skills*, 1964, 18, 119–158.
- Tonks C. M., Paykel E. S., Klerman G. L. Clinical depression among Negroes. — *American Journal of Psychiatry*, 1970, 127, 329–335.
- Triandis H. C., Lambert W. W. A restatement and test of Schlosberg's theory of emotions with two kinds of subjects from Greece. — *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1958, 56, 321–328.
- Tronick E. Z. Emotions and emotional communication in infants. [Special issue]. — *American Psychologist*, 1990, 42(2), 112–119.
- Unger J. M. On the development of guilt reactivity in the child. — Doctoral paper, Cornell University, 1962.
- Vernon J. A., McGill T. E., Gulick W. L., Candland D. K. The effect of human isolation upon some perceptual and motor skills. — In: P. Solomon, P. E. Kubsansky, P. H. Leiderman, J. H. Mendelson, R. Trumbull, D. Wexler (Eds.). *Sensory deprivation*, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1961, 41–57.
- Vine I. The role of facial-visual signalling in early social development. — In: M. Von Cranach, I. Vine (Eds.). *Social communication and movement*. — New York, Academic, 1973, 195–298.
- Wallace J., Sadalla E. Behavioral consequences of transgression. I. The effects of social cognition. — *Journal of Experimental Research in Personality*, 1966, 1, 187–194.
- Washburn R. W. A study of the smiling and laughing of infants in the first years of life. — *Genetic Psychology Monographs*, 1929, 6, 398–537.
- Watson D., Clark L. A., Carey G. Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. — *Journal of Abnormal Psychology*, 1988, 97, 346–353.
- Watson J. B. Psychology from the standpoint of a behaviorist. — Philadelphia, Lippincott, 1919.
- Watson J. B., Raynor R. Conditioned emotional reactions. — *Journal of Experimental Psychology*, 1920, 3, 1–14.
- Weinberger D. A. The construct validity of the repressive coping style. — In: J. L. Singer (Ed.). *Repression and dissociation*. — Chicago, University of Chicago Press, 1990, 337–386.
- Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. — *Psychological Review*, 1985, 89(4), 548–573.
- Weiner B., Graham S., Chandler C. Pity, anger and guilt: An attributional analysis. — *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1982, 8(2), 226–232.
- Weiner B., Handel S. J. A cognition-emotion-action sequence: Anticipated emotional consequences of causal attributions and reported communication strategy. — *Developmental psychology*, 1985, 21(1), 102–107.
- Wenger M. A. Emotion as a visceral action: An extension of Lange's theory. — In: M. L. Reymert (Ed.). *Feeling and emotions*. — New York, McGraw-Hill, 1950, 3–10.
- Wessman A. E., Ricks J. H. Mood and personality. — New York, Holt, Rinehart & Winston, 1966.
- Wheeler J. A. The universe as home for man. — *American Scientist*, 1974, 62, 683–691.
- Wheeler L., Caggiula A. R. The contagion of aggression. — *Journal of Experimental and Social Psychology*, 1966, 2, 1–10.
- White B. L. The first three years of life. — Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1975.
- White G. L., Fishbein S., Rutstein J. Passionate love and the misattribution of arousal. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1981, 41, 56–62.
- Whiting J. W. M., Child I. L. Child training and personality. — New Haven, Yale University Press, 1953.
- Whybrow P. C., Akiskal H. S., McKinney W. T. Mood disorders: Toward a new psychology. — New York, Plenum, 1984.
- Willingham C. Eternal fire. — New York, Vanguard Press, 1963.

- Wilson W. R. Feeling more than we can know: Exposure effects without learning. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37, 811–821.
- Witkin H. A. Perception of body position and of the position of the visual field. — *Psychology Monographs*, 1949, 63(7), 1–46.
- Wolff P. H. Observations on the early development of smiling. — In: B. M. Foss (Ed.). *Determinants of infant behavior*. II. — New York, John Wiley, 1963, p. 113–134.
- Wolff P. H. The causes, controls, and organisation of behavior in the neonate. — *Psychological Issues*, 1966, 5(1, Whole No. 17).
- Wolpe J. *The practice of behavior therapy*. — New York, Pergamon Press, 1969.
- Woodworth R. S. *Experimental psychology*. — New York, Henry Holt & Co, 1938.
- Woodworth R. S., Schlosberg H. S. *Experimental psychology*. — New York, Holt, 1954.
- Wright S., McDonald C. Review of behavioral treatment of depression. — *Psychological Reports*, 1974, 34, 1335–1341.
- Wundt W. *Grundriss der psychologie*. (Outlines of psychology. Transl. by C. H. Judd.) — New York, Stechert, 1896.
- Wynne L. C., Solomon R. L. Traumatic avoidance learning: Acquisition and extinction in dogs deprived of normal peripheral autonomic functioning. — *Genetic Psychology Monographs*, 1955, 52, 241–284.
- Young P. T. *Motivation and emotion: A survey of the determinants of human and animal activity*. — New York, John Wiley, 1961.
- Zahn-Waxler C., Cummings E. M., McNew D. H., Radke-Yarrow M. Altruism, aggression and social interaction in young children with a manic-depressive parent. — *Child Development*, 1984, 55(1), 112–122.
- Zahn-Waxler C., Kochanska G., Krupnick J., McNew D. H. Patterns of guilt in children of depressed and well mothers. — *Developmental Psychology*, 1990, 26(1), 51–59.
- Zahn-Waxler C., Radke-Yarrow M., King R. A. Child rearing and children's prosocial initiation towards victims of distress. — *Child Development*, 1979, 50, 319–330.
- Zajonc R. B. Feeling and thinking: Preferences need no inferences. — *American Psychologist*, 1980, 35(2), 151–175.
- Zajonc R. B. On the primacy of affect. — *American Psychologist*, 1984, 39, 117–123.
- Zigler E., Levine J., Gould L. Cognitive challenge as a factor in children's humor appreciation. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1967, 6, 332–336.
- Zillman D. Excitation transfer in communication-mediated aggressive behavior. — *Journal of Experimental Social Psychology*, 1971, 7, 419–434.
- Zimbardo P. G. The human choices: Individuation, reason and order vs. deindividuation, impulse and chaos. — Unpublished manuscript, Stanford University, 1969.
- Zimbardo P. G. The Stanford shyness project. — In: W. H. Jones, J. M. Cheek & S. R. Briggs (Eds.). *Shyness: Perspectives on research and treatment*. — New York, Plenum, 1986, 17–25.
- Zimbardo P., Pilkonis P., Norwood R. The silent prison of shyness. — Stanford University, 1974. (Paper distributed by Scott, Foresman College Division, Glenview, IL).
- Zuckerman M. The development of an affect adjective check list for the measurement of anxiety. — *Journal of Consulting Psychology*, 1960, 24, 457–462.
- Zuckerman M. Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal. — Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1979.
- Zuckerman M. Sensation-seeking: A comparative approach to a human trait. — *The Behavioral and Brain Sciences*, 7(3), 413–471.
- Zuckerman M. & Wheeler L. To dispel fantasies about the fantasy-based measure of fear of success. — *Psychological Bulletin*, 82, 932–946.

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

## А

- Автономия личностная и стыд, 356
- Агорафобия, 305, 306–307
- Агрессия
  - война и, 261
  - враждебность и, 286–287
  - гнев и, 257–258, 267, 288
  - детская, 257–258
  - как признак мужественности, 264
  - коммуникация и, 260–264, 266
  - конструктивное использование, 263–264
  - определение, 266, 286–287
  - пол и, 289
  - сексуальное поведение и, 354
- Адаптивные аспекты эмоций, 53
- Адреналин, 51
- Активационная теория эмоций, 46–47, 49
- Альтруизм, 93
  - печаль и, 202
  - радость и, 180–181
  - эволюция, 413–414
- Анорексия, 219–221
  - отвращение и, 272, 277–280
- Антидепрессанты, 222
- Аффект(ы)
  - враждебность и, 286, 287–289
  - инстинктивные влечения как, 42–43
  - когнитивные процессы и, 54
  - негативные, 43
  - сознание и, 77, 82, 83–84, 91–92
  - страх и, 309–311
- Аффективно-когнитивные структуры и эмоции, 28–30, 39
- Аффективный баланс, 91

## Б

- Бедность
  - радость и, 169
  - развитие интереса и, 132
- Безусловная реакция, 86–87
- Безусловный стимул, 302
- Беспомощность
  - депрессия и, 225
  - ребенка, 414
- Бессознательное в теории Фрейда, 74, 95
- Биогенные амины, роль при депрессии, 222
- Биологические системы и система эмоций, 58–59
- Близкий человек
  - радость, связанная с ним, 177

- Близкий человек (*продолж.*)
  - утрата, 197, 201–202
  - как причина болезни, 219
  - как причина горя, 214–215, 216, 217–219
- Близнецов изучение
  - депрессия и, 223
  - застенчивость и, 326–327
- Болезнь, вызванная горем, 219
- Боли избегание как драйв, 55
- Боль
  - антиципация, 296–297
  - возбуждение и, 127
  - гнев и, 243–246, 258
  - детская реакция на, 256–258
  - интерес и, 139
  - «мазохистская радость» и, 163
  - младенческая реакция на, 256
  - страх и, 296–297
- Брак и стыд, 354
- Братья и сестры, любовь между, 420–421, 422
- «Брошенного ребенка» тревога, 389
- Булимия, 220, 272, 278–280
- Бурная двигательная активность, 151

## В

- Вегетативная нервная система
  - активация эмоциями, 35
  - висцеральные функции и эмоции, 16
  - румянец и, 343–344
- Взгляд как поведение (визуальный контакт), 129, 417
- Вина
  - в теории Дарвина, 388
  - в теории Фрейда, 45
  - враждебность и, 399–401, 406
  - гнев и, 245, 392–394
  - горе и, 214, 215
  - готовность идти на уступки и, 394–396
  - депрессия и, 220–221, 228
  - детерминанты, 375–380
  - дифференциальных эмоций теория и, 369–370, 371, 402–404, 404–405
  - как базовая эмоция, 64
  - как личностная черта, 396–399
  - мазохизм и, 163
  - мимическое выражение, 370
  - наказание и, 387–388, 389–392, 394, 399, 400–401
  - научения теория и, 387–392
  - печаль и, 200, 203, 208, 371, 374

Вина (*продолж.*)

- порог, 398, 399
  - преступники и, 406–407
  - происхождение, 380
  - противодействие чувству вины, 407
  - психоаналитические теории, 384–385
  - психопатология и, 383–384
  - радость и, 161
  - развитие способности к переживанию, 396–398
  - развитие эмоции, 381–382
  - религиозные факторы, 384, 398
  - сексуальное поведение и, 37, 401–407
  - смущение и, 329–330, 371
  - совесть и, 369–370, 383–384, 387, 400–401
  - социализация, 382, 394, 397, 404
  - социокультурные факторы, 396–397
  - страх и, 321, 322–323, 371, 374, 387, 388, 389
  - стыд и, 45, 342–343, 374–375, 383, 408
  - тревога и, 321–323, 383, 388, 390
  - функции, 380–381
  - эволюционное значение, 380–381
  - экзистенциальная, 385–387
  - экспериментальные исследования, 392
  - эмпатия и, 381–382
  - этические нормы и, 376–377
- Влечение межличностное, 410
- Возбуждение. *См. также* Интерес
- боль и, 127
  - когнитивные аспекты, 51–52, 69
  - новизна и, 109–111
  - понимание юмора и, 175
  - страх и, 137
  - творчество и, 136
  - эмоция как, 46–47, 68
- Война
- агрессия и, 261
  - презрение и, 285
  - смертность и, 264
  - стыд и, 354
- Воображение
- интерес и, 106, 112
  - креативное мышление и, 76
  - психотерапия и, 54
- Восприятие
- интерес и, 107, 134
  - настроение и, 86
  - определение, 50
  - радость и, 176
  - селективность, 103, 107
  - страх и, 311
  - эмоции и, 38, 40, 67, 96
- Враждебное поведение у животных, 260
- Враждебности триада, 252, 265
- Враждебность
- агрессия и, 286–287

Враждебность (*продолж.*)

- аффекты и, 286, 287–289
  - вина и, 399–401, 406
  - гнев и, 255
  - определение, 286
- Вуайеризм, 54
- Высота как активатор страха, 300–302

## Г

- Генетическая изменчивость, 413
- Генетические факторы
- вины, 375, 388
  - горя 213–214
  - депрессии, 223–224
  - печали, 198
  - радость, 168
  - смущения, 333, 336
  - эмоций, 31
  - эмоциональных черт, 36
- Гиппокамп, роль в развитии страха, 306
- Гнев, 240–267
- агрессия и, 258, 267, 288
  - боль и, 256–258
  - быстрое приближение и, 299
  - вина и, 245–246, 392–394
  - выражение, 31, 249–252
  - горе и, 218
  - депрессия и, 221, 226, 228, 230, 232
  - значение, 254–256
  - как базовая эмоция, 64
  - как позитивная эмоция, 34
  - печаль и, 207, 218, 252–253
  - подавление, 263–264
  - порог, 263
  - последствия, 247–248
  - причины, 241–249
  - развитие, 256–258
  - свойства, 30
  - сексуальность и, 37
  - социализация, 254, 256–258
  - страх и, 243–246, 252, 312–313, 320
  - стыд и, 362–363
  - субъективное переживание, 252–254, 275
  - физиологические эффекты, 35, 392–394
  - эволюционное значение, 254
- Гомеостатические процессы/системы, 55
- как активаторы страха, 294
- Гомосексуальность, 337
- Горе
- биологические факторы, 213–214
  - вина и, 214, 215
  - гнев и, 218
  - печаль и, 213–219
  - психологические факторы, 215
  - социокультурные факторы, 214
  - функции, 215–216
  - эволюционная роль, 213–214

Готовность идти на уступки и вина, 394–396  
Грезы, 77  
Групповым нормам приверженность и стыд, 364

## Д

Давление кровяное, при гневе, 393  
«Выражение эмоций у человека и животных», 47  
теория вины, 388  
теория стыда, 342–343, 351, 355  
теория стыдливости румянца, 343–344  
теория удивления, 57  
Дауна болезнь, 22  
Девiantное поведение и презрение, 285  
Деперсонализация, 285  
Депрессия  
биоэнергетическая теория и, 223–224  
дифференциальных эмоций теория и, 229–230, 238  
избыточный вес и, 204  
интереса утрата при, 140  
когнитивные процессы и, 197, 224  
мутизм и, 90  
наследственность и, 223–224  
научения теория и, 224–227  
нейропсихология и, 222–223  
отвращение к себе и, 276  
печаль и, 198, 207, 228–230  
пол и, 236  
психоаналитическая теория и, 228  
психотерапия, 231–232  
радость и, 148–149  
социокультурные факторы и, 223–224  
страх и, 225–226  
стыд и, 228, 233, 358, 365–366  
субъективное переживание, 229–236  
удивление и, 193  
электроэнцефалография при, 233–235, 238  
электроэнцефалограмма при, 223  
Десенситизация как техника управления страхом, 319  
Дети, подвергавшиеся физическим наказаниям, 257–258  
Дистресс (страдание)  
социализация, 204  
Дифференциальных эмоций теория, 54–60  
вина, 369–370  
депрессия, 220–223, 229–236, 238  
интерес, 105, 131, 132  
сознание и, 91–92, 101  
шизофрения, 141  
Достижения  
интерес и, 141–143  
пол и, 309  
психологическая зависимость от, 177  
радость и, 155, 159  
самооценка и, 149

Драйв(ы), 18, 19, 26–27  
как активаторы страха, 294  
печаль и, 203–204  
регуляция, 58  
функции, 55–56  
эмоции и, 67

## Ж

Желание в теории Фрейда, 44  
Жизненные ситуации и эмоциональные комплексы, 60–63  
Жизни инстинкт, 26

## И

Игра, 97  
интерес и, 125, 129, 133  
печаль и, 209  
радость и, 148, 151  
Ид, 384–385  
Избегание, 18, 226  
отвращение и, 269  
страх и, 296  
Избыточный вес как причина депрессии, 203–204  
Издевка, 163–164  
Иммунная система и эмоции, 36  
Имплозивная терапия как способ контроля страха, 319  
Импотенция, 37  
Импульсивность  
гнев и, 253–254  
радость и, 180  
страх и, 314–315  
Инстинкты, 19, 25–26  
Интеллект  
интерес и, 134  
навыки и, 126  
Интеллектуальная ориентация, 138  
Интенсивность, 46  
Интерес, 103–123, 124–145  
активация, 107–112  
через воображение, 112  
через мышление, 112  
через новизну, 109–111  
через одушевленность, 108–109  
через перемены, 107–108  
боль и, 139, 144  
выражение, 112–113  
жизнь общества и, 124–125, 128–129  
игра и, 125, 129  
как базовая эмоция, 64  
когнитивные процессы и, 133–138  
перцептивно-когнитивные функции и, 134–135  
развитие когнитивной ориентации, 138  
творческая деятельность и, 135–137  
научение и, 127–128

**Интерес, (продолж.)**

- память и, 128
  - поощрение родителями, 133
  - психологическая зависимость и, 177
  - психопатология и, 140–141, 144
  - радость и, 131, 139, 157
  - развитие, 130–132
  - развитие личности и, 141–143
  - регуляция, 140–141
  - социализация, 132–133
  - социальный, 108, 138
  - страх и, 139–140, 294–295
  - стыд и, 361
  - субъективное переживание, 115–121
  - творчество и, 106, 135–137
  - тревога и, 139
  - физиологические проявления, 113–115, 122
  - фокусировка внимания и, 84
  - функции, 126–129, 182
    - биологическая, 126
    - мотивационная, 126–128
    - социальная, 128–130
  - характеристики,
    - эволюционное значение, 124–126, 415
- Интроверсия и смущение, 329, 333**
- Искусство и интерес, 135–136**
- Испуга реакция, 194**
- Исследовательская деятельность**
  - развитие мозга и, 127
  - сексуальность и, 362
  - стыд и, 350

**К**

- Каузальность и атрибуция, 52**
- Когнитивная теория эмоций, 49–52**
- Когнитивные карты, 46**
- Когнитивные процессы**
  - аффекты и, 54
  - депрессия и, 197, 224
  - интерес и, 133–138
  - печаль и, 208–210
  - радость и, 176–177
  - сознание и, 86–89, 91–92
  - страх и, 295
  - эмоции и, 16, 38, 39–40, 49–52
  - эмоционально-специфичные, 52
- Когнитивный контроль, 415**
- Коммуникация**
  - агрессия и, 260–264, 266
  - социальная, 22, 128–130
- Конгруэнтности настроения эффект, 87**
- Креативность мышления, 76**
- Кризис как вызов, 264–265**
- Культуральные факторы. См. Социокультурные факторы**

**Л**

- Левши, правши и функции полушарий, 89**
- Лица**
  - интерес младенцев к ним, 103–107, 106, 108, 130
  - одушевленность и, 108–109
  - ответная улыбка, 147–148
  - стыд и, 360–361
- Личность**
  - в теории персональных конструктов, 225
  - в теории Фрейда, 42
  - настроение и, 185–186
  - развитие, 36–37
    - интерес и, 141–143
    - счастье и, 183–184
  - системы организации, 55–56
  - черты эмоциональные
    - аффективно-когнитивная ориентация, 58
    - застенчивость как, 333–337
    - сочетание эмоций, 53, 69
    - способность чувствовать вину, 396–399, 406
- «Ложный провал», 300–301**
- Любовь, 410–425**
  - братско-сестринская, 420–421, 422
  - лишение родителями как наказание, 391–392
  - материнская, 415–420
  - определение, 410–412
  - разновидности, 411
  - романтическая, 422–424
  - эволюционные предпосылки, 412–415

**М**

- Мазохизм, 37, 163**
- Маниакальные состояния**
  - роль биогенных аминов, 222
  - уровень эмоции интереса, 140
- Матери и ребенка взаимная привязанность, 19, 22, 26, 94**
- выражение интереса ребенком, 129**
- любовь и, 415–420**
- печаль и, 209–210**
- радость и, 154**
- сепарационного синдрома реакция и, 216–217**
- стыд и, 362, 367**
- узнавание лица, 112**
- улыбка и, 147–148, 171, 172**
- эволюционное значение, 414**
- Материнский инстинкт, 26**
- Мимическое выражение базовых эмоций, 64–65, 113**
- Мимическое выражение восприятие младенцем, 419–420. См. также**
  - Лица, интерес младенцев к ним
  - гнев, 249–252

Мимическое выражение (*продолж.*)

горя, 215  
интереса, 112–113, 129  
классификация, 47–49, 68–69  
отвращения, 274  
печали, 198–199  
презрения, 282–283  
при стрессе, 60–61, 61  
пульс и, 115  
радости, 149–151  
роль в поведении агрессора и жертвы, 260–262  
смущения, 327–328  
сознательное подавление, 88  
страха, 309–311  
стыда, 327–328, 343, 344–345  
у младенцев, 23, 30  
удивления, 190

## Мистические переживания, 153

Младенцы (*см. также* Матери и ребенка взаимная привязанность)

визуальный интерес, 103  
выражение эмоций, 93  
гнев, 249–250, 251  
мимические выражения, 23, 30  
ориентировочный рефлекс, 106  
отвращение, 269, 274  
печаль, 198, 202, 205–206  
развитие внутренней мотивации, 131–132  
развитие смеха, 172–174  
распознавание мимического выражения, 419–420  
реакция на необычные объекты, 300, 310, 349–350  
смущение, 326, 333  
удивление, 194  
узнавание лиц, 103–104, 106, 112, 130  
одушевленность и, 108  
ответная улыбка и, 147–148  
стыд и, 360–361  
улыбка, 147–148, 150, 170–172, 420  
формирование личности, 36–37  
Я-концепция, 96–98

## Многократное наблюдение, 131

## Мозг, постнатальное развитие, 127

## Моноаминоксидазы (МАО) ингибиторы, 222

## Моральное негодование, 248

## Мотивация

в постфрейдовской теории, 44–45  
в теории дифференциальных эмоций, 55  
в теории Фрейда, 18, 29, 42–44, 68  
внутренняя, 131–132  
выживания, 18  
интерес как, 126–128

## Мотивация

неосознанная, 95  
печаль как, 202  
происхождение, 18

Мотивация (*продолж.*)

социальная, 126  
типы, 23–24  
успеха, 142  
Мутизм при депрессии, 90

## Н

## Навыки и интерес, 143

## Наказание

вина и, 387–388, 389–392, 399–400, 400–401  
печаль и, 204–205

## Напряжение

как параметр, 117, 121  
смущение и, 331  
страх и, 314  
удивление и, 192–193

## Настроение

восприятие и, 86  
личность и, 185–186  
определение, 36, 185

## Научение

интерес и, 127–128  
смех и, 174  
страх и, 302–304  
через наблюдение, 302–304  
эмоции и, 16–17

## Научения теория

вина и, 387–392  
депрессия и, 224–227

## Нахмуренное выражение лица, 250–251, 252

## Невкусная пища, 271

## Невроз, 383–384

## Неконгруэнтность (несоответствие)

смех и, 151, 174  
стыд и, 351

## Необычность как активатор страха, 299–300

## Необычные объекты, реакция

младенцев, 300, 310, 349–350

## Неудачи страха, 309

## Новизна и интерес, 109–111, 132

## Норадреналин, 222

## О

## Обезьяны

агрессия, 260, 264  
матери и детеныша взаимная привязанность, 214  
смущение, 333–334  
сроки взросления, 414  
страха реакция, 302–304

## Общественная жизнь и

интерес, 124–125, 128–129

## Общительность и стыд, 364

## Ограничение как причина гнева, 241, 249

## Одиночество и печаль, 197, 221

## Одноклеточные животные, система

мотивации, 18

Одушевленность и интерес, 108–109  
Оживления комплекс, 170  
Опасность (*см. также* Страх)  
    социокультурные факторы, 302–304  
Опросник тревоги и тревожности, 321–323  
Ориентация когнитивная, 138  
    интеллектуальная, 138  
    предметная, 138  
    социальная, 138  
Ориентировочный рефлекс, 106, 131  
Осознание, 78, 84 (*см. также* Сознание, уровни)  
Отвержение пищи, 18, 23, 271–272, 290  
Отвращение, 268–280  
    выражение, 23, 274  
    гнев и, 240–241, 252  
    депрессия и, 230, 232  
    к самому себе, 272, 276  
    как базовая эмоция, 64  
    последствия, 273–274  
    причины, 271–274  
    происхождение, 23, 269–270  
    психологические нарушения и, 277–280  
    развитие, 270–271  
    субъективное переживание, 275–276  
    функции, 276  
Отец, роль в воспитании, 416  
Отрицание как защита от стыда, 357  
Охота, 414–415  
Оценка, 50–51  
Ощущение и сознание, 82–83, 91

## П

Память  
    научение и, 127–128  
    печаль и, 199  
    счастье и, 182  
    узнавание и, 128  
Пауки, инстинктивное поведение, 25  
Переживание субъективное и эмоции, 269  
Перемены и интерес, 107–108  
Печаль, 196–212  
    альтруизм и, 202  
    вина и, 200, 203, 208, 371, 374  
    выражение, 198–199  
    генетические факторы, 198  
    гнев и, 207, 218, 252–253  
    горе и, 213–219  
    депрессия и, 197–198, 207, 228, 229–230, 235  
    драйвы и, 203–204  
    как базовая эмоция, 64  
Печаль  
    когнитивные процессы и, 208–210  
    предрасположенность к, 197–198  
    причины, 196–197  
    развитие, 204  
Печаль (*продолж.*)  
    регуляция, 210–211, 212  
    социализация, 204–207  
        смешанные методы, 206–207  
        через наказание, 204–205  
        через поощрение, 205–206  
    страх и, 199–200, 207–208, 318  
    стыд и, 208  
    субъективное переживание, 199–201  
    тревога и, 321  
    физиологические эффекты, 188  
    функции, 201–202  
    эмпатия и, 202, 208  
Плач  
    как врожденная реакция, 33  
    как признак страха, 310  
Победа, 281, 286  
Поведение и сознание, 80–81  
Подавление как защита от стыда, 357  
Подростки  
    доминирование эмоций и, 98–100  
    страхи, 304–305  
    стыдливый румянец, 344  
Поиск ощущений патологический, 140–141  
«Показное» поведение, 259  
Пол  
    агрессия и, 289  
    вина и, 402–404, 405–406  
    депрессия и, 236  
    понимание юмора и, 175–176  
    смех и, 175–176  
    смущение и, 329, 337  
    страх и, 316–317  
    стремление к достижениям и, 309  
    счастье и, 184  
Полушария мозга  
    латерализация, 89–90  
    при негативной эмоции, 115  
    при позитивной эмоции, 115  
Понимание юмора, 175–176  
Порабощение, 285–286  
Поражение, 351–353  
«Порча», страх перед, 312  
Поток мысли, 74–77  
Потребности, обеспечивающие  
    выживание, 26–27  
Похвала и стыд, 351  
Предательство, 378–380  
Предметная ориентация, 138  
Предрассудки, 285  
Презрение, 280–286, 287–290, 345  
    выражение, 282–283  
    гнев и, 240–241, 252  
Презрение  
    депрессия и, 230  
    к самому себе, 350, 365  
    как базовая эмоция, 64  
    как самая отвергаемая эмоция, 359  
    последствия, 281–282



Презрение (*продолж.*)

- причины, 280–282
  - радость и, 157, 163
  - стыд и, 350–351, 365
  - субъективное переживание, 283–284
  - физиологические эффекты, 283
  - функции, 284–286
- Препятствия в достижении цели, 241–242
- Преступник и вина, 406–407
- Приближение внезапное, как активатор страха, 298–299
- Прививка противодифтерийная, реакция детей на, 256–257
- Привязанность (*см. также* Матери и ребенка взаимная привязанность)
- матери и ребенка, 94, 96–98, 154
  - социальная, 93, 108
  - страх и, 304–305

Признаки мужественности и агрессия, 264

Проблема души и тела, 80–81 (*см. также* Сознание)

## Психоаналитическая теория

- вины, 384–385
- депрессии, 228
- эмоций, 41–46, 68

Психологическая зависимость от достижений, 177

## Психопатология

- вина и, 383–384, 390–391, 398
- интерес и, 140–141, 144–145
- эмоции и, 16

Психопаты, неспособность чувствовать вину, 390–391

Психосоматические симптомы, 35–36

Психотерапия депрессивных пациентов, 231–232

Птицы, инстинктивное поведение, 25–26

## Пульс, 35

- при интересе, 114–115, 122, 126
- при радости, 152
- при смущении, 334–335
- при страхе, 301

**Р**

Работа, интерес к, 136, 141–143

Радость, 146–166, 167–189

- активная, 154, 183
- альтруизм и, 180–181
- выражение, 149–151
- генетические факторы, 168
- дезадаптивные последствия, 176–177
- депрессия и, 148–149

## Радость

- интерес и, 131, 139, 157
- как базовая эмоция, 64
- когнитивные процессы и, 176–177
- любовь как, 412

Радость (*продолж.*)

- материнская любовь как, 419
  - определение, 158
  - пассивная, 154, 183
  - перцепция и, 176
  - порог эмоции, 156, 168, 189
  - последствия, 177–179
  - преграды к, 158–163, 169
  - презрение и, 157
  - причины, 147–149, 177–179
  - психическое здоровье и, 163–164
  - психологическая зависимость и, 176–177
  - развитие у ребенка, 155–156, 168–169
  - регуляция, 157–158
  - решение проблем и, 176
  - социализация, 155–156, 169
  - социокультурные факторы, 169
  - социоэкономические факторы, 169
  - страх и, 161
  - стыд и, 157, 161, 361
  - субъективное переживание, 152–154, 179–180
  - эмпирическое исследование, 183
  - творчество и, 181–182
  - феноменология, 152–154
  - физиологические эффекты, 151–152, 155, 186–188
  - функции, 152–156, 182–183
  - биологические, 155
  - социальная, 154
  - характеристики, 146–154
  - чувственное удовольствие и, 146–147
  - эмпатия и, 181
  - эмпирическое изучение, 167–189
- Разлука
- как причина горя, 213–214, 216–217
  - как причина печали, 197
- Размножение
- бесполое, 412–413
  - половое, 412–413
- Разочарование, 197
- Рассогласование перцептивно-оценочное, 44–45
- Расстройства, связанные с приемом пищи, 219–221
- отвращение и, 272, 277–280
- Ребенок (*см. также* Матери и ребенка взаимная привязанность)
- агрессия, 257–258
  - альтруизм и, 94
  - беспомощность, 414
  - депрессия, 235–236
  - поведенческое торможение, 334–335
  - понимание эмоций, 67
  - радость, 168–169
  - реакция на боль, 256–258
  - сексуальное поведение, 362

- Ребенок (*продолж.*)  
стыдливый румянец, 344  
фобии, 305  
чувство вины, 381–382  
Ревность, 421–422, 424  
Религия и вина, 384, 398  
Ретикулярной формации  
    активация, 47, 58, 106  
Рефлекс, 19, 24, 26, 39  
    автоматизированное поведение и, 24–25  
Речевые реакции, 287  
Решение проблем  
    негативная мотивация и, 202  
    позитивные эмоции и, 181–182  
    радость и, 176  
Родительское чувство (*см. также* Матери и  
    ребенка взаимная привязанность)  
    эмоции и, 37  
Родственный отбор, 413  
Роли утрата, 214
- С**
- Садизм, 37  
Самозащита и гнев, 254  
Самомнение, 343  
Самоосознание и стыд, 345, 346, 355–356  
Самооценка  
    достижение цели и, 148–149  
    стыд и, 355–356  
Самореализация, преграды к, 158–163  
Самоуверенность и страх, 315  
Самоутверждение и стыд, 357–358  
Сексуальное насилие, 37  
Сексуальное поведение  
    вина и, 401–407  
    депрессия и, 228, 229, 230–231  
    интерес и, 125  
    как драйв, 55  
    как мотивирующее поведение, 30  
    отвращение и, 272  
    печаль и, 203  
    радость и, 147  
    смущение и, 337  
    стыд и, 354, 361–362, 364–365  
    эмоции и, 37  
Сексуальное развитие и стыд, 361–362  
Сепарационного синдрома реакция, 216–217  
Сигнальные функции, 46  
Сила и радость, 153  
Скорбь, 201–202, 214 (*см. также* Горе)  
Слепорожденные и выражение эмоций, 33  
Смерти инстинкт, 26  
Смерть  
    близкого человека, 197, 201–202  
        как причина болезни, 219  
        как причина горя, 214–216, 217–219  
    от «порчи», 312  
Смех, 150–151  
    научение и, 174  
    пол и, 175–176  
    развитие, 155–156, 164, 168, 172–174, 188  
    чрезмерный, 157  
Смущение, 200, 326–341  
    вина и, 329–330, 371  
    гомосексуальность и, 337  
    депрессия и, 233  
    как базовая эмоция, 64  
    как черта личности, 333–337  
    мимическое выражение, 327–328  
    поведенческий паттерн, 348  
    пол и, 329, 337  
    сексуальность и, 365  
    социальной адаптации проблемы и, 337–  
        339, 340  
    страх и, 329–331  
    стыд и, 342–343  
    субъективное переживание, 328–332  
    тревога и, 337  
    физиологические эффекты, 327  
    функции, 332–333  
Совесть  
    вина и, 369–370, 383–384, 391–392, 400  
    компоненты, 391  
    чувство ответственности и, 370  
Сознание, 72–102  
    как аспект биологической  
        организации, 78–79  
    как парадигма, 77–78  
    как поток мысли, 74–77  
    как результат биологических  
        процессов, 79–81  
    концептуализация, 74  
    уровни, 83–84  
    эмоции и, 81–101  
        аффекты и, 77, 82, 91–92  
        когнитивные процессы и, 86–89  
        организация сознания и, 81–82, 91–92  
        ощущения и, 82–83, 91  
        процесс развития и, 76, 93–94, 96–100  
        функции полушарий и, 89–90  
Соматическая нервная система, 16  
Сон  
    как состояние сознания, 74  
    улыбка и, 150, 171–172  
Соперничество между братьями и  
    сестрами, 420–421  
Состояние эмоциональное, 31  
Социализация  
    вины, 382, 394, 397–398, 404  
Социализация  
    гнева, 254, 256–258  
    интереса, 132–133  
    невротиков, 383–384  
    печали, 204–207  
    радости, 169

- Социализация (*продолж.*)  
 страха, 316–317  
 стыда, 360–361
- Социальная ориентация, 138
- Социальное поведение и стыд, 362–364
- Социальной адаптации проблемы и смущение, 337–339, 340
- Социальный контроль, вина как инструмент, 397
- Социокультурные факторы  
 вины, 396–398  
 выражение эмоций и, 31–33  
 опасности, 302–304  
 радости, 169  
 стыда, 358–360
- Список прилагательных (ACL), 335
- Ствол головного мозга  
 ретикулярная формация, 47, 58, 106  
 эмоция отвращения и, 269
- Стереоскоп, 38
- Стеснение, 346, 348 (*см. также* Стыд; Смущение)
- Стимуляции внезапное изменение, 298
- Страх, 292–318  
 биологические активаторы, 296, 302–304  
 боль и, 296–297  
 вина и, 322–323, 371–372, 374, 387, 388, 388–389  
 возбуждение и, 137  
 врожденный или приобретенный? 307  
 выражение, 309–313  
 гнев и, 243–245, 252, 312–313, 320  
 депрессия и, 228, 232  
 интерес и, 139, 294  
 как базовая эмоция, 64, 65  
 как условная реакция, 86–87  
 как условный стимул и условная реакция, 302–304  
 контроль, 319–320  
 механизмы заимствования, 304  
 неудачи, 309  
 определение, 293–294  
 отложенный, 313  
 печаль и, 199–200, 207–208, 318  
 последствия, 308–309  
 причины, 294–308  
 радость и, 161  
 развитие, 316–317  
 смущение и, 329–331  
 социализация, 316–317  
 социальный, 94  
 стыд и, 319, 321, 323
- Страх  
 субъективное переживание, 311–315  
 удивление и, 193  
 физиологические эффекты, 35  
 функции, 315–316  
 характеристики, 292–294
- Стресс и мимическое выражение, 60–61, 61
- Стыд, 342–368  
 аффекты и, 362–364  
 в теории Дарвина, 342–343, 351, 355  
 в теории Фрейда, 45  
 вина и, 342–343, 362–364, 374–375, 383, 408  
 гнев и, 362–364  
 горе и, 218  
 депрессия и, 228, 358, 365–366  
 защита от, 357–358, 367  
 интерес и, 361  
 как базовая эмоция, 64  
 как реакция на похвалу, 351  
 мимическое выражение, 327–328, 343–345  
 «неморальный», 376  
 определение, 342–343, 345  
 печаль и, 208  
 презрение и, 350–351, 365  
 приверженность групповым нормам и, 364  
 причины, 347–353  
 радость и, 157, 161, 361  
 сексуальное развитие и, 361–362  
 сексуальность и, 354, 361–362, 364–365, 367  
 социализация, 357, 359, 360–361  
 социальное поведение и, 362–364  
 социокультурные факторы, 358–361, 397–398  
 страх и, 319, 321, 323  
 субъективное переживание, 345–347  
 тревога и, 321  
 удивление и, 193  
 физиологические эффекты, 327, 343–345, 349 (*см. также* Стыдливый румянец)  
 функции, 45, 68, 353–356  
 психосоциальные, 354–356  
 эволюционное значение, 353–354, 367  
 эго и, 385
- Стыдливый румянец, 343–344, 345, 349, 355
- Суперэго, 45, 53  
 вина и, 384–385
- Супружество и эмоции, 37
- Сфера личностного функционирования, 160
- Сфера социального функционирования, 160
- Счастье  
 память и, 182  
 пол и, 183–184  
 развитие личности и, 183–184  
 физиологические эффекты, 186–188
- Счастье  
 эмпирическое исследование, 183–184
- Т**
- Творчество  
 вторичное, 136  
 интерес и, 106, 135–137

## Творчество (продолж.)

- первичное, 136
- тревога и, 136–137
- Тест отношения к эмоциям (ТОЭ), 358–359
- Тимэнцефалон, 82
- Торможение поведенческое, 334–335
- Тревога, 320–324, 325
  - «брошенного ребенка», 389, 390
  - вина и, 321, 322–323, 383–384, 388, 390
  - возбуждение и, 111
  - интерес и, 139
  - контроль, 321
  - смущение и, 337
- Трициклические антидепрессанты, 222
- Трофотропная система, 223
- Трусость, 208
- Тшеславие, 342–343

## У

- Убийство
  - деперсонализация и, 285
  - склонность человека к, 264–265
- Удивление, 190–195
  - активация, 190–193
  - в теории Дарвина, 57
  - выражение, 190–193
  - депрессия и, 193
  - значение, 193–195
  - как базовая эмоция, 64
  - последствия, 194
  - причины, 194
  - радость и, 179
  - страх и, 193
  - стыд и, 193
- Удовольствие (приятность) как параметр, 116, 120–121
- Удовольствия—неудовольствия шкала, 116
- «Удовольствия—боли» теория, 18
- Узнавание и память, 128
- Улыбка
  - во сне, 150, 171–172
  - младенческая, 147–148, 150, 170–172, 420
  - несчастливая (жалобная), 150
  - развитие, 170–172
  - смущение и, 328
  - социальная, 147–148, 150, 164, 171–172
  - фальшивая, 150, 199
- Униженность, 342–343
- «Усвоенная беспомощность», 225
- Условная реакция
  - страх как, 86, 87
  - фобия как, 305–306
- Условный стимул
  - боль как, 296
  - страх как, 86–87, 302–304
- Усмешка, 282–283
- Успех, мотивация к, 142

## Установки и аффективно-когнитивные взаимодействия, 91

Утомление и печаль, 204

## Утрата

- горе и, 213, 214–215, 218
- депрессия и, 219
- Утраты комплекс, 214

## Ф

## Фантазия

- важность, 133
- вина и, 374
- креативность мышления и, 76
- негативные эмоции и, 129
- романтическая, 203
- Физическая форма, 159–160, 161
- Фобия, 87, 293, 305–307
  - детская, 305

## Фрейд теория

- бессознательного, 74, 95 (см. также Сознание)
- желания, 44–45
- инстинкта, 26
- инстинктивных влечений, 42–45
- личности, 42
- мотивации, 18, 29, 42–44, 68
- стыда, 45

## Ц

- Целостность личностная и стыд, 356–358
- Ценности и эмоции, 30

## Ч

- Черта эмоциональная, 31, 37
- Чувственное удовольствие и радость, 146–147, 177
- Чувство ответственности
  - вина и, 377, 378, 397
  - совесть и, 370

## Ш

- Шизофрения, 141
- Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ), 105, 119–121
  - вина, 371, 402–405
  - враждебность, 287–289
- Шкала дифференциальных эмоций
  - гнев, 252–254, 276
  - гомосексуальность, 337
  - депрессия, 229–236, 238
  - отвращение, 276
  - печаль, 200–201
  - радость, 153, 179–180
  - смущение, 330
  - страх, 315–318
  - тревога, 321–324

Шкала личностных чувств (ШЛЧ), 184–186

Шкала параметрическая (ПШ), 116–121

вина, 371

гнев, 253–254

печаль, 199–200

радость, 179–180

смущение, 331

страх, 314–315

Шутки, 174

## Э

Эволюция

интерес и, 124–126

человека, 412–414

Эго, 45, 384–385

Эдипов комплекс, 385

Электромиография (ЭМГ), 113

депрессия и, 233–235, 238

при радости, 187–188

Электронцефалография (ЭЭГ)

депрессия и, 223

нейронная активация и, 47

функции полушарий мозга, 115

функции полушарий мозга и, 89–90

Эмоции (*см. также* отдельные эмоции)

активация, 270

аффективно-когнитивные структуры, 28–30, 39

базовые, 31–33, 63–65, 113

влияние среды и, 31–33

восприятие и, 38

выражение, 65–66, 269 (*см. также* Мимическое выражение)

врожденное, 31–33

коммуникативные функции, 426

социокультурные факторы и, 31–34

генетические механизмы и, 31

дезорганизирующие эффекты, 15

длительность, 95

интенсивность, 95

как система, 57–58

как состояния, 30–31

как черты, 30–31, 37

когнитивные процессы и, 38

наиболее отвергаемая, 316–317, 359

наиболее понятная, 358–359

наименее понятная, 359

Эмоции

негативные, 34, 57

активность полушарий и, 115

«несчастливая» улыбка и, 150

фантазии и, 129

нейронный субстрат, 65

Эмоции, (*продолж.*)

определение, 27, 426

биологическое, 53

в теории дифференциальных эмоций, 56–57

позитивные, 34, 57, 426

активность полушарий и, 115

решение проблем и, 181–182

функции, 182

полярность, 57–58

понимание, 65–67

порог, 31, 37

приобретенные, 31–33

причины, 59–60, 66

происхождение, 18–23

психоаналитическая теория, 41–46, 68

развитие, 66

развитие личности и, 36–37

сознание и,

аффекты и, 77, 83–84

взаимодействие с когнитивными процессами, 86–89

возрастные изменения, 76, 93–94, 96–100

качество переживания и, 93–94

организующие факторы, 81–82, 91–92

ощущение и, 82–83, 85

функции полушарий мозга и, 89–90

сопереживание, 22

социальные отношения и, 36–37

субъективное переживание, 269

физиологические эффекты, 35–36

функции, 15–17, 66, 426

характеристики, 30–34

Эмоциональное переживание

неизменность качества, 93–94

эмпатия и, 414

Эмпатия, 22, 93

горе и, 215

печаль и, 202, 252

пробуждения метод, 392

радость и, 181

Энергия и интерес, 126

Эрготропная система, 223

## Я

«Я» образ и стыд, 349

Я-концепция

вина и, 398–399

младенцев, 96–98

социальная, 168

стыд и, 350, 356–357

Я-непрерывность, 94

«Я»-теории, 49–50

Кэррол Э. Изард

## Психология эмоций

*Перевели с английского В. Мисник, А. Татлыбаева*

Заведующий редакцией  
Руководитель проекта  
Научный редактор  
Литературные редакторы  
Художественный редактор  
Корректоры  
Верстка

*Л. Винокуров  
Н. Мигаловская  
В. Лоскутов  
М. Левченко, Н. Мигаловская  
Е. Дьяченко  
М. Рошаль, Е. Шнитникова  
Н. Мигаловская, А. Рапопорт*

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.01

Подписано к печати 29.03.06. Формат 70×100/16. Усл. п. л. 37,7. Доп. тираж 3500. Заказ 585.

ООО «Литер-Принт», 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;

95 3005 — литература учебная.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «Техническая книга»

190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., д. 29.



**Кэррол Эллис Изард** (род. В 1923).

Известный американский психолог, доктор философии Сиракузского университета в Нью-Йорке, профессор психологии Делавэрского университета. Один из виднейших специалистов в области изучения эмоций.

«Психология эмоций» (1991) является расширенной и переработанной версией его книги «Эмоции человека» (1978), которая стала у нас в стране одним из базовых пособий по курсу психологии личности. В «Психологии эмоций» Изард анализирует и обобщает огромное количество новых экспериментальных данных и теоретических концепций, вошедших в научный обиход в последние десятилетия, на протяжении которых наука об эмоциях стремительно изменялась.

Рекомендуется изучающим психологию личности, социальную, когнитивную, клиническую психологию.

**Спрашивайте в книжных магазинах или заказывайте по почте**

## **КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ПИТЕР»**



### **Заказ наложенным платежом:**

197198, С.-Петербург, а/я 619  
e-mail: postbook@piter.com  
для жителей России

61093, г. Харьков-93, а/я 9130, ООО «Питер»  
e-mail: piter@tender.kharkov.ua  
Тел.: (0572) 23-75-63,  
28-20-05 (факс)  
для жителей Украины



**ПИТЕР®**  
WWW.PITER.COM

Посетите наш web-магазин:

**www.piter.com**

ISBN 5-314-00067-9

